Наталья Герасимова

Диетические тайны Мадридского двора

Средиземноморская диета –
с пользой для фигуры,
здоровья и настроения!

ВЕСЬ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если скучное слово «диета» заменить фразой «средиземноморская диета», то необходимость похудеть в тот же миг представится заманчивой перспективой!

Принципы средиземноморской диеты – это принципы здорового питания в чистом виде, которые помогут вам избавиться от лишних килограммов, нормализовать обмен веществ и вернуть своему организму состояние идеального равновесия.

Благодаря тому, что рацион испанцев включает в себя вполне привычные для любого россиянина продукты – фрукты, овощи, зерновые и бобовые, рыбу и мясо, – вам не придется искать в магазинах экзотические ингредиенты и осваивать новые технологии приготовления.

Рецепты, которые Наталья Герасимова приводит в своей книге, доступны и просты в исполнении, но при этом по-испански оригинальны. Аппетитные фотографии блюд от испанских шеф-поваров вдохновят вас на яркое кулинарное творчество и здоровый образ жизни.

Для широкого круга читателей, влюбленных в средиземноморскую легкость и жизнерадостность.

- Наталья Герасимова
  - ○
  - ○ Рецепты
  - ○ Предисловие
  - ○ Глава 1
    - ■ Перед тем как встать на весы, надо все взвесить
    - ■ Самоедство – прямой путь к обжорству
    - ■ Чудо-диеты есть и в Испании
    - ■ Сила привычек
    - ■ Испанские диетологи о вредных привычках
      - ■
      - ■ «Нет» отсутствию контроля
      - ■ Маленькие деликатесы
      - ■ Избегайте крайностей!
    - ■ «Dieta» значит «система питания»
    - ■ Эти вредные стереотипы
    - ■ Dieta Mediterranea (средиземноморская диета)
    - ■ Что и с чем едят жители Средиземноморья?
    - ■ Дело не в количестве
  - ○ Глава 2

- Откуда что взялось
- Кулинарное наследие арабов
- Мифы и правда о средиземноморской диете
- Средиземноморские весы
- Сила фруктов и прочих продуктов
- Хлебная страна
- Царь-горох и его друзья
- Опользе углеводов
- Оливковое масло – «жидкое золото»
- Вино и Испания
- Молочная история
- «От хвоста до пятачка…»
- «Сеньора Хавронья, позвольте вашу ножку…»(гордость нации: хамон)
- «Говядину надлежит резать тонко…»
- Самое главное рождественское блюдо
- Курица – не птица, а очень вкусная птица!
- «Куриное молоко»
- Королева тортилья

○ Глава 3
- Диета – не царское это дело?
- Доктор, помогите похудеть!
- Диета на 1200 ккал: последовательно и надежно
- Вкусные диетические меню на 1300 ккал
- 10 заповедей успешной диеты

○ Глава 4
- Что бы такое съесть?
- Заморите червячка прежде, чем в нем проснется зверь!
- Добро пожаловать на кухню
- Не соблазняйте меня! Я худею!
- Копилка вопросов и ответов: сомнения развеет диетолог

○ Глава 5
- Жизнь в движении
- Физкультура с удовольствием
- Какой вид занятий выбрать?
- Фитнес: заблуждения и реальность
- На прогулку выходи!

○ Глава 6
- Сиеста: сон в летний день
- Всем спать! (Испанские секреты борьбы с бессонницей)
- Аперитив по-испански

        - Шампанское, но не простое, а испанское!
    - Глава 7
        - Солнечное коварство
        - Будь как Бандерас
        - Натуральная косметика
        - Средиземноморская диета
- notes
    - 1

Наталья Герасимова
Диетические тайны Мадридского двора

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Рецепты

Картофельное жаркое по-деревенски
Маленькие испанские котлетки «альбондигас»
Воздушные пирожные
Шоколадный сюрприз
Овощной салат
Салат «Майорка»
«Сарангольо» (кабачки с майораном)
Зеленый горошек по-наваррски
Баклажаны на решетке
Сэндвич овощной
Сэндвич летний
Сэндвич с шампиньонами
Пюре из красной фасоли
Турецкий горох (нут) со шпинатом
Груши в вине
Персики в вине
Сырный торт по-испански
Рис с молоком
Тушеная фасоль со свиными ушами
Говядина в соусе из каперсов
Классическая испанская индейка с яблочной начинкой
Андалусийская курочка
Куриная «фританга»
Фаршированные яйца по-мадридски
Яйцо в галисийском соусе
Картофельная тортилья (tortilla de patata)
Заправка винегретная
Заправка из йогурта (кефира)
Картофельно-кабачковое пюре
Треска (мерлуза) в зеленом соусе
Овощной суп по-испански
Томатный суп
Салатная заправка
Гаспачо
Куриный гамбургер
Писто (овощное рагу)
Салат с рисом
Запеченные овощи
Рыба, запеченная с овощами
Печеный картофель
Тушеная чечевица с овощами

Фаршированные кабачки (цуккини)
Куриная грудка, запеченная в духовке
Цветная капуста с отварным картофелем
Испанская апельсиновая вода против бессонницы
Чесночно-томатный хлеб
Баклажаны «Альмагро»
Тунцовая масса с петрушкой для бутербродов
Фаршированные помидоры
Картофель в горчичном соусе
Куриные грудки «a la cava»

Предисловие

Жителям солнечной Испании можно позавидовать. Мягкий климат, пляжи, горные курорты – все это в их распоряжении. В такой роскоши жить и радоваться! Что, собственно, и делают испанцы – недаром за ними давно закрепилась слава жизнерадостной, открытой и дружелюбной нации.

Секрет испанского оптимизма и крепкого здоровья кроется не только в щедром количестве солнечных дней. Множество научных исследований подтверждают: традиционные испанские привычки в питании, так называемая средиземноморская диета, – это то, что, прежде всего, помогает жителям страны поддерживать себя в форме до глубокой старости. Естественно, не без помощи простейшей физической нагрузки – не в испанском характере сидеть дома взаперти. Выражение «vivir en la calle», которое буквально переводится как «жить на улице», вполне может считаться определяющим в отношении испанского национального характера.

Кто-то скептически заметит: «Ну, хорошо, на свежий воздух я выберусь. А вот испанское меню – с этим сложнее. Наверняка там сплошные ежедневные креветки и устрицы, и все это в оформлении спаржи и ананасов…» Разочаруем такого сомневающегося: традиционная испанская кухня совсем не экзотична. В доказательство просто напомним, что Средиземноморское или Атлантическое побережье – это далеко не вся Испания. И еще 50 лет назад креветки и прочие морепродукты практически отсутствовали в рационе многих жителей материковой части страны. Основные составляющие обыденного испанского меню – зерновые, овощи, фрукты, рыба, птица, мясо – прекрасно знакомы российскому едоку. Все дело в соотношении тех или иных продуктов в ежедневном рационе (побольше овощей, бобовых и злаковых, поменьше мяса). Важен также способ приготовления блюд: большинство рецептов испанской кухни совсем не требуют многочасового стояния у плиты, благодаря чему исходные составляющие сохраняют свои

полезные свойства. Ну а современные течения испанского поварского искусства огромное внимание уделяют еще и тому, как сделать привычные рецепты легкими и более полезными для здоровья, ведь на жителях Испании тоже отражаются малоподвижный образ жизни и агрессивная реклама фаст-фуда. Местные доктора всегда готовы лишний раз напомнить соотечественникам о том, как правы были их прадеды, когда выбирали простую и здоровую кухню.

Познакомиться со средиземноморской диетой нам помогут испанские специалисты по вопросам питания, а у лучших поваров этой страны мы позаимствуем рецепты полезных и несложных в приготовлении блюд. Мы намеренно выделим те кушанья, которые позволят не только не прибавить ни единого сантиметра в талии в процессе «вкусного» знакомства со средиземноморской диетой, но и помогут избавиться от лишних килограммов, если вы включите эти низкокалорийные, но замечательные блюда в свой ежедневный рацион.

Самое главное – эта книга о красоте. Испания – красивая страна. Красивы ее жизнерадостные, всегда готовые одарить улыбкой жители. Красивы ее женщины, которые, как свидетельствуют многочисленные статистические опросы, заботятся о своей внешности больше, чем жительницы других стран Европы. Разве что итальянки могут сравниться с испанками в желании выглядеть ухоженно и соблазнительно. Секреты испанок, помогающие им сохранить хорошую фигуру и привлекательный внешний вид, вы также найдете в этой книге.

Ну а раскрыть все эти «тайны Мадридского двора» автору позволил ее многолетний журналистский опыт, часть которого пришлась на Испанию. Книга, которую вы держите в руках, – плод встреч, бесед, интервью и наблюдений. Есть в ней и кусочек личной истории – в свое время именно средиземноморская диета помогла автору вернуть форму после рождения сына. А еще автор посвящает написанное всем своим подругам и знакомым, которые иногда говорят: «У вас там все совсем иначе! Вам там и худеть, и питаться правильно не трудно. А мы живем в России, у нас другой климат, привычки, продукты!» Когда я бываю в России, я не изменяю своим привычкам в питании, я так же много двигаюсь, как стараюсь делать это, живя в Испании. Так же много улыбаюсь, сохраняю привычку смотреть на жизнь с оптимизмом, как научили меня тому испанцы. У меня получается, а значит, получится и у вас!

Глава 1

Перед тем как встать на весы, надо все взвесить

Начало у этой книжки будет обычным, распространенным до банальности. Ах, как много нас, симпатичных, целеустремленных, решительных терялось при одной лишь мысли о коварном аппарате под названием «весы»!

Уже на подходе к очередной процедуре взвешивания мы обычно заранее имеем представление о том, каким будет результат. Случается, нежданно-негаданно весы выдают нам цифру – приятный сюрприз. Иногда этот сюрприз бывает ожидаем, как награда в очередном забеге борьбы за фигуру. Порой весы обнаруживают всего лишь пару-тройку нежданных килограммов. Их мы досадливо относим к «залетным» и тут же даем себе обещание расправиться с нахалами в кратчайшие сроки! Бывает, что «залетных» оказывается не два и не три, а больше. Бывает, мы взбираемся на весы с мыслью: «Ну уж теперь-то я точно похудела…» Но цифры неожиданно нас разочаровывают – вес упорно не желает сдавать позиции. И это при том, что худеющая убеждена, что диета, основанная на вареном шпинате, заправленном святым духом, просто обязана была ввергнуть проклятые килограммы в панику, обратить их в позорное бегство. Но нет – несмотря ни на что, вес и ныне там!

Есть среди нас и те, кто весов в доме не держит, а предпочитает ориентироваться на любимые джинсы или юбку: по-прежнему ли в них дышится легко? Другим хватает беглого взгляда в зеркало. Кто-то доверяется подруге, мужу или массажистке: не критикуют, значит, все в ажуре. Кого-то вес и параметры вовсе не интересуют, но важно хорошее самочувствие и бодрое утреннее настроение. Если они присутствуют, считай, все в полном порядке! Кто-то каждый понедельник садится на диету, кто-то не слезает с нее последние несколько лет. Кто-то бежит в спортивный клуб, а кто-то накручивает километры по парковой дорожке. Кто-то начинает с надеждой прислушиваться к телевизионной рекламе похудательных чудо-массажеров. А кто-то, разочаровавшись в жизни, меланхолично пережевывает третью шоколадку, не оставляя, правда, надежду растворить позже шоколадные калории и чувство вины в каком-нибудь чудо-чае тибетских монахов.

Вариантов для похудения изобретено множество. Многие из нас мечутся между разнообразными диетами, гоняя туда-сюда килограммы, в надежде угодить Его Величеству весам.

Порой желание наконец-то привести себя в порядок бывает таким сильным, что затмевает здравый смысл. Мы забываем – вариантов для похудения много, но ведь и вариантов привлекательности существует не меньше. Перед тем, как «лепить» в подсознании идеальный образ самой себя, стоит настроиться на трезвый подход к делу (то есть к собственному телу). Даже самая наистрожайшая диета не превратит крупные, благодаря сложению, формы в тоненький силуэт девочки с модного подиума. И пластическая хирургия тоже не в силах вылепить из капитанши баскетбольной команды новую Одри Хепберн.

В этом смысле наилучшим выходом будет, конечно же, компромисс с самой собой: «Да, возможно, у меня не самые стройные бедра в мире, талия не совсем осиная, шея не лебединая, и рукам стоило бы похудеть… Но действительно ли осчастливило бы меня превращение в чей-то клон?» Как только ответ принимает отрицательный характер – «Нет, не осчастливило бы», – жить становится намного проще.

Испанок не назовешь худышками. Однако и по-настоящему грузных матрон на улицах совсем немного. Завоевание испанских женщин заключается в том, что они приняли общепризнанное: многим южанкам свойственен тип фигуры под названием «песочные часы». И никуда от этого не денешься. Но ведь и песочные часы могут быть очень изящными, не правда ли? В Испании распространено выражение «женщина с изгибами», что подразумевает женственный силуэт с приятными и волнующими противоположный пол очертаниями.

Кто-то сказал: важен не размер, а форма. Отвисший живот можно подтянуть, уменьшив вдвое привычную обеденную порцию. Осанку можно выправить при помощи простейших, но постоянных упражнений. Недостаток стройности в области бедер поможет скрыть правильно подобранная модель брюк или юбки. Даже тот, кто ненавидит свои, как ему кажется, чересчур округлые щеки, всегда может выгодно подать их, заручившись парочкой трюков из области макияжа. Лишь кислое и унылое выражение лица не поддается косметике.

Самоедство – прямой путь к обжорству

Путь к красивому телу начинается с головы, с умения создать самому себе хорошее настроение.

«Но как же это сделать? – будет недоумевать кто-то. – Одного взгляда на себя в зеркало мне хватает, чтобы возненавидеть и собственное отражение, и весь остальной мир!»

Ответ один: есть такое слово «надо». Надо распрямить спину. Поднять повыше подбородок. Улыбнуться. Надо с чего-то начать.

Человек, который шаг за шагом учится воспринимать свою внешность и комплекцию такими, какие они есть, выигрывает многое. От бесполезного отрицания себя самого он переходит к позитивной мысли о том, что неплохо было бы скорректировать недочеты: осанку, походку, чуть-чуть уменьшить талию… Это позитивная, конструктивная самокритика, побуждающая к действию.

Немного усилия – и тучи уже не сгущаются в душе после очередного разглядывания себя в зеркале. И уже не тянет немедленно заесть впечатление от собственного отражения трехэтажным бутербродом. Позитивный настрой создает идеальные условия для того, чтобы свести на нет самоедство с последующим обжорством. В приподнятом состоянии духа мы более энергичны, не засиживаемся в четырех стенах. И тело отвечает нам благодарностью, становится более легким и подвижным.

«Все это прекрасно, – скажете вы. – Но как трудно выйти на этот новый качественный этап самосознания, где бразды правления принадлежат не мимолетным эмоциям и не кулинарным соблазнам!»

Давайте оглянемся на тех, кому удалось это сделать. Велосипед давно изобретен, все что требуется – это примерить на себя опыт, который общепризнан как успешный. В нашем случае, это испанские традиции: привычки в питании и восприятие жизни.

Средиземноморская диета – это не набор ограничений и не руководство по упорядочиванию обмена веществ. Это модель питания, которая позволит постепенно улучшить самочувствие. Не будем забывать, кстати, что мнение докторов просто необходимо тому, кто решил вдруг кардинально поменять привычный режим питания, проще говоря, сесть на диету. Медицинский контроль в этом случае будет необходим, потому что кардинальные перемены способны повлечь за собой нехватку тех или иных элементов, плохое самочувствие или даже

проблемы со здоровьем, а значит, безусловный провал очередной неконтролируемой диеты. В этой книге вы встретите низкожировой вариант средиземноморской диеты. Это как раз тот случай, когда неплохо было бы для начала проконсультироваться с доктором.

Средиземноморская диета предполагает физическую активность. Но эта рекомендация не имеет ничего общего с детальным руководством по фитнесу. Только опытный тренер способен определить тип и интенсивность нагрузки, в которой нуждается каждый из нас, для того, чтобы занятия спортом оказались приятными и полезными. Вообще же движение неотделимо от концепции средиземноморского образа жизни. В Испании говорят: «От телевизора толстеют». Традиции настолько сильны, что даже старушки в испанской деревне чаще всего предпочитают сидению на лавочке неспешную прогулку с подругой по деревенской улице.

Фрукты, овощи, зерновые и бобовые, рыба и мясо – основные традиционные составляющие средиземноморской диеты. Грамотная комбинация этих компонентов исключает голодание, а значит, и возможные срывы, итог которых известен: самобичевание вслед за обжорством и дальше по кругу. Мы не хотим страдать, мы хотим жить и наслаждаться жизнью. Давайте попробуем научиться делать это вместе с всегда оптимистично настроенными испанцами.

Чудо-диеты есть и в Испании

Заявить, что испанцы не толстеют, означало бы покривить душой. Эндокринологи и диетологи этой страны давно уже признаются в том, что нация потихоньку набирает килограммы. И хотя испанцам далеко до стремительно тучнеющих жителей США, укореняющиеся вредные привычки в питании потихоньку начали делать свое черное дело. Фаст-фуд, полуфабрикаты из разряда «только подогреть»… Всякий раз медики напоминают о том, что сладостям стоило бы предпочесть свежие фрукты, а пиццу заменить на порцию рыбы. Говоря о борьбе с лишними килограммами, о здоровом образе жизни вообще, доктора возвращаются к проверенному «спасательному кругу» – основным принципам средиземноморской диеты.

Традиционным здоровым испанским привычкам в питании приходится выдерживать двойной натиск. С одной стороны, это красочные упаковки и мощная рекламная поддержка все тех же полуфабрикатов, сладких перекусов, ресторанов быстрого питания. С другого фронта атакуют так называемые «быстрые диеты» – обещаниями чуда полны женские журналы и специализированные сайты в Интернете.

Кстати, о журналах. Интересно, что большинство изданий характеризует определенная цикличность. Под Новый год их страницы украшают рецепты румяных рождественских индеек и шикарных шоколадных тортов. Потом наступает похудательный период, который достигает своей кульминации в мае-июне. На начало лета приходится большинство экспресс-диет, призванных втиснуть завтрашних отпускниц в прошлогодний размер купальника. Похудательная горячка оживает с приходом осени, ведь предполагается, что расслабившиеся на отпускном режиме дамы привезли с пляжа не только загар, но и несколько округлившиеся формы. Незаметно приходит декабрь, а вместе с ним возвращается лоснящаяся индейка вкупе со сливочными пирожными.

Одной из самых популярных в Испании чудо-диет может считаться артишоковая. Аргументы, которые приводят ее авторы, кажутся настолько убедительными, что один известный производитель пищевых добавок даже наладил выпуск артишокового порошка, употребление которого призвано облегчить худеющим потерю лишнего веса. Артишоковую диету рекламируют испанские звезды музыки и кино. Это типичный случай, когда предлагается уповать на чудо-качества определенного продукта. В данном случае говорится, что

артишок препятствует усвоению жиров и сахара, обеспечивает желудочно-кишечному тракту высокую проходимость, борется с задержкой жидкости в организме, препятствует образованию целлюлита. Диета советует начинать день со стакана апельсинового сока. В завтрак также входит тарелка супа-пюре из артишоков и пара кусочков хлеба из отрубей. На обед рекомендуется съесть порцию неочищенного риса в сопровождении вареных артишоков, а также одно яблоко. На ужин – пара поджаренных артишоков, немного творога и отрубного хлеба. Производители артишоковых капсул настаивают на их регулярном употреблении. Прием концентрата якобы обеспечит потерю трех килограммов за три дня, проведенных «на артишоках».

Вера в чудо настолько велика, что трудно сказать, дошли ли до поклонников артишокового волшебства контраргументы специалистов в области питания. Противники артишоковой и подобных диет заявляют, что речь идет о несбалансированном питании, хотя и временного типа. Чей-то организм способен среагировать неадекватно, например, могут возникнуть проблемы, связанные с почечной деятельностью, слабость, головокружение. И самое главное – речь идет о быстрой потере веса, который очень скоро вернется.

Диеты, основанные на одном продукте, монодиеты, распространены повсеместно. Желающих похудеть убеждают в спасительных свойствах того или иного продукта. «Обожаю ананасы, посижу-ка на них недельку-другую», – решается отважный худеющий. «Не любите ананасы? Грейпфрут не уступает им в способности расщеплять жировые молекулы! Грейпфруты слишком дороги? Обратите внимание на шпинат – его волокнистая структура моментально очистит ваш кишечник! Ненавидите шпинат? Капуста способна абсорбировать жиры…» – убеждают журналы.

Подстраиваясь под вкусы потребителей, доморощенные разработчики методов похудания заботятся, казалось бы, обо всех. Те, кому не подходит принцип монодиеты, вольны творчески разрешить свои диетические искания. «Немного карпаччо с капелькой черной икры, а также баклажан, фаршированный креветками – эта диета класса „люкс“ поможет вам постройнеть!» – такого рода предложения тоже не редкость на страницах журналов.

Традиционно подозрительными медики считают и диеты, которые исключают те или иные продукты. Например, нельзя сахар, мучное, цельное молоко. А возглавляют список «подозреваемых» быстрые диеты с их типичными призывами:

«Сбрось 8 кг за неделю!», «Талия в два раза тоньше за 6 дней!», «3 кг за день – как не бывало!»

Приведем пример типичной экспресс-диеты по-испански и посмотрим на те минусы, которые выделил бы в ней любой диетолог. Этот разгрузочный режим встретился мне в одном из испанских Интернет-журналов. Авторы называют его «диетой скорой помощи» и обещают потерю до двух килограммов в день. Надо отдать сочинителям диеты должное – читателей предупреждают о высоком риске, который может представлять переход на подобное питание. Особенно рискуют состоянием своего здоровья диабетики. Всем остальным разработчики диеты рекомендуют посоветоваться с врачом, прежде чем приступить к выполнению инструкций.

Завтрак

Чашка некрепкого чая с лимоном и ложкой меда.

Стакан сока, лучше натурального.

Второй завтрак

Натуральный йогурт (125 г).

Обед

Овощной бульон или томатный сок. Как альтернатива – фруктовый салат.

Салат из свежих зеленых овощей, заправленный йогуртом и лимонным соком.

Натуральный йогурт (125 г).

Чашка некрепкого чая с лимоном и ложкой меда.

Ужин

Овощной бульон.

Тарелка овощей, приготовленных на пару.

Салат из свежих зеленых овощей.

Чашка некрепкого чая с лимоном и ложкой меда.

Перед сном – натуральный йогурт или один фрукт.

Даже человеку, неискушенному в диетах, видно, что выбравший подобную систему питания, вряд ли будет чувствовать себя комфортно. Подобный режим неизбежно обрекает его испытателя на полуголодное состояние. Заменить недостающие калории придется аутотренингом: «Страдаю, потому что так нужно».

Пожалуй, лишь в одном правы разработчики этой диеты. Я имею в виду совет обратиться к врачу, перед тем как за нее

приняться. Очень правильная рекомендация! Потому что любой испанский диетолог, скорее всего, попросит выбросить подобное художество в мусорное ведро. Рассмотрим самые простые аргументы против.

Взятая нами в качестве примера диета советует пренебречь завтраком. Это способно порадовать тех, кто привык начинать день на пустой желудок. Но стоит прислушаться к специалистам. Завтрак – это не только «горючее», которое необходимо организму с утра (кстати, калории, поглощенные нами до полудня, расходуются быстрее), завтрак – это еще и своеобразный «фундамент», на котором мы будем строить свое поведение в смысле питания в течение всего оставшегося дня. Мы сумели организоваться и настроить себя на правильный режим в самые первые часы утреннего бодрствования? Вероятность того, что нам захочется заесть шоколадкой голод в дообеденное время значительно уменьшается!

Спешное похудение возможно, но неэффективно. Мы играем с собственным обменом веществ, объясняют медики. Обмен веществ отвечает нам потерей веса. Теряются вода, протеины и мышечная масса, а вот жир остается на месте. Как только диета завершена, потерянный вес возвращается, и, что немаловажно – за счет нового накопления жира. Такая постоянная беготня килограммов туда-сюда носит название «эффект йо-йо». Это детская игрушка, шарик на резинке, который всегда возвращается к своему хозяину. То же самое и с весом, потерянным в спешке.

Всякий диетолог скажет: приведенная выше диета непригодна в качестве постоянной модели питания. Даже если человек стопроцентно уверил себя в том, что хлеб – это отрава, мясо и рыба – яд, а жиры – лучший путь к медленному самоубийству, любой организм вряд ли согласится с подобными убеждениями.

На «диете скорой помощи» можно «высидеть» несколько недель, но она не может считаться основой правильного питания. А ведь только правильное, продуманное питание способно скорректировать, в конце концов, нашу фигуру, наше отношение к еде, наш образ жизни.

Сила привычек

И все-таки нужная диета, а точнее – правильная модель питания, которой мы будем следовать, начинается не с бумажки, на которой специалист распишет завтраки, обеды и ужины, размер порций и количество калорий. Стартует новый образ жизни с полного и беспристрастного анализа наших привычек.

Однажды, отчаявшись расправиться собственными силами с набранными после появления на свет моего малыша килограммами, я решилась обратиться к эндокринологу-диетологу.

Я прекрасно помнила, что еще несколько лет назад случайно набранный лишний вес слетал с меня, стоило лишь приложить к этому определенную силу воли и небольшое усилие. Моя обычная диета до появления ребенка означала уменьшение обычных порций, отказ от печенья во время чаепитий с подружками, временное, но решительное пренебрежение любимым мороженым, пара-тройка вечеров под лозунгом «ужин отдай врагу». Плюс забросить лень и забежать два раза в неделю в спортивный клуб. Результат не заставлял себя ждать – ненужные килограммы таяли.

Но после рождения ребенка и даже после пройденного уже этапа кормления грудью моя талия никак не хотела становиться тоньше. Несмотря на то, что методы я применяла все те же: нет сладостям и добавкам к основной порции, да занятия в спортзале. И даже ежедневные прогулки с коляской абсолютно никак не помогали постройнеть.

– Доктор, наверное, у меня изменился обмен веществ, – обреченно вздохнула я, когда испанский специалист подтвердил, что 6–7 кг мне действительно неплохо было бы скинуть.

– Вы работаете? – спросил он.

– Да, я журналист. Сейчас работаю дома.

– А раньше работали в офисе?

– Да.

– И, конечно, тогда целый день проходил в бегах?

– Домой приходила только спать, – заверила я.

– В этом-то все и дело, – улыбнулся эндокринолог. – Изменился образ жизни, а привычки в питании остались теми же самыми. И обмен веществ, я думаю, здесь не при чем.

– Но ведь я и сейчас не жую целый день печенье, не закусываю его бутербродами с колбасой!

– Не важно. Вас беспокоит набор веса, вы говорите, что никак не можете похудеть. Если речь идет о здоровом организме,

которому неведомы проблемы с щитовидной железой, самая основная причина обычно заключается в том, что количество калорий, которое вы обеспечиваете с пищей, превышает их расход. Посмотрите на ваш обычный день внимательнее, и вы увидите, откуда берутся эти лишние калории.

Безжалостно проанализировав свое обычное меню, я начала суммировать. Шоколадная конфета поутру, чтобы проснуться, в довесок к вполне безобидному куску отрубного хлеба. Пара орешков, которая (ну, задумалась, с кем не бывает!) случайно превратилась в питательную горсть. Вполне диетический салат на обед, обильно заправленный оливковым маслом (оно же полезно!). Йогурт в нескромных количествах во время ужина. И не обезжиренный натуральный, а замечательно сладкий йогурт с добавлением фруктов – не оторваться! Пара сухарей поздним вечером (как-то голодно, ведь целый день ничего не ела!).

Такая вот диета

Результатом моего свидания с доктором стали несколько страниц ежедневного меню, позволявшего придерживаться привычной схемы питания (меню не предполагало исключения из рациона того или иного продукта). Снизить количество жиров, уменьшить порции и избегать добавок, придерживаться пятиразового питания (второй завтрак и полдник обязательны), дополнить меню изрядной долей дисциплины и неутомительной, но постоянной физической нагрузкой – таким стал мой новый распорядок. Через месяц растаяли первые три килограмма, затем – еще три. Я окончательно убедилась в том, что в наборе веса в большинстве случаев виноваты мы сами, а не мифические капризы обмена веществ. Всегда полезно остановиться и рассмотреть в деталях свой ежедневный рацион.

Испанские диетологи о вредных привычках

Даже те, кто ни разу не бывал в Испании, наверняка поверят мне, если я скажу, что испанцам очень повезло со страной, в которой они родились и живут. Если речь идет о климате и красотах природы, в Испании есть все, чтобы человек чувствовал себя комфортно. Даже самые жаркие летние дни можно перенести без особого труда – смена температур никогда не бывает резкой. Испанцы имеют в своем распоряжении морские пляжи и горнолыжные курорты, прекрасные городские парки и муниципальные бассейны. При таком разнообразии возможностей для активного образа жизни, казалось бы, просто некогда толстеть. Однако, человеческая натура, как известно, очень любит идти по пути наименьшего сопротивления. Далеко не все жители современной солнечной Испании могут устоять перед соблазном провести вечер возле телевизора с пачкой чипсов в руках. Далеко не все, презрев лень, совершают морские заплывы, выходят на велосипедные или лыжные прогулки.

Я говорю это к тому, чтобы убедить уважаемых читателей, что крепкое здоровье никто и никогда не сможет нам подарить. Усилие над собой сделать необходимо, в какой бы географической широте ты ни жил, какими бы финансовыми возможностями ни располагал. Можно жить во дворце, питаться шоколадными тортами, превращаясь со временем в тучного брюзгу. А можно иметь только старенький велосипед и, благодаря ему, а также сдержанности в еде, железное здоровье.

Вот некоторые из тех моментов, на которые обращают внимание испанские диетологи и гастрономы, когда речь заходит об изменении привычек в питании.

«Нет» отсутствию контроля

Игнорировать завтрак, пропускать обед, ужинать слишком поздно и слишком плотно, кусочничать в течение дня – все эти небольшие огрешности закамуфлированы под повседневность. Зачастую мы просто не отдаем себе отчета в том, что именно подобные мелочи отвечают за то, что очередная юбка или брюки перестают сходиться на нашей талии.

Ситуация, когда мы пропускаем один из приемов пищи, а потом набрасываемся на все, что «плохо лежит» в холодильнике, знакома многим. Вслед за неподдавшимся контролю импульсом ко многим из нас приходит чувство вины: «Завтра ничего не ем!» Очередное голодание провоцирует следующий срыв, и все

возвращается на круги своя.

Упорядоченный режим питания предполагает стабильное настроение и стабильный вес.

Маленькие деликатесы

Мы не просто много едим. Зачастую мы поглощаем в больших количествах то, что стоило бы просто время от времени дегустировать маленькими порциями. Конечно, есть люди, которые способны вычеркнуть из своей жизни сыр, качественные колбасные изделия, соусы, хороший шоколад и сладости. Но далеко не все способны на такие радикальные шаги. Многие отказываются от деликатесов на время диеты, а затем вновь возвращаются к старым привычкам.

Испания славится замечательными колбасами. Испанский хамон – вяленая свинина – известный во всем мире продукт. Прекрасные сыры, в том числе из овечьего или козьего молока, можно встретить в любом магазине. Витрины хороших испанских кондитерских напоминают произведение искусства. Но понятно, что питаться всем этим ежедневно никак не рекомендуется. У подобных изысканных продуктов есть одно неприятное сходство с тривиальными гамбургерами и пиццами из фаст-фуда (еще один враг испанских диетологов) – они высококалорийны, но не насыщают. Учиться получать удовольствие от еды, скорее дегустировать самое калорийное, чем пытаться им наесться, – еще один из принципов здорового питания. Пусть жирный сыр станет лишь украшением зеленого салата, а красивое маленькое пирожное следует за фруктовым десертом из яблока, груши или апельсина.

Избегайте крайностей!

Когда-то говорилось: «Хлеб – всему голова». Надо сказать, что средиземноморская диета ставит хлеб, картофель, макаронные изделия, бобовые во главу угла. Эти продукты призваны составить основу ежедневного питания. Характерное для них высокое содержание углеводов призвано обеспечить 55 % общего дневного количества поглощаемых нами калорий.

Внимание, 55 %, то есть чуть больше половины дневной нормы!

Но это золотое правило далеко не всегда становится реальностью. И у вас, и у меня есть знакомые в России и Испании из тех, кто буквально живет «на хлебе и макаронах». Не от бедности, а потому что сооруженный на скорую руку бутерброд

кажется самым быстрым решением проблемы обеда или ужина. Макароны с уже готовым соусом из супермаркета также считаются многими доступным рецептом. Не говоря уже о пицце, за которой даже не надо никуда ходить – ее доставят на дом.

Другие впадают в обратную крайность. Одно лишь упоминание о хлебе или картошке приводит их в священный ужас: «Хлеб?! Но ведь от него жутко толстеют!»

Овощам и фруктам средиземноморская диета отводит 30 % в общем калорийном весе ежедневного меню. Овощи относятся к продуктам с самым низким содержанием калорий (менее чем одна килокалория на грамм, к примеру, в цветной капусте), поэтому пусть они займут побольше места на вашей тарелке. Овощи хороши еще и тем, что при низком энергетическом содержании, они прекрасно насыщают, благодаря своей волокнистой структуре и высокому содержанию воды.

Дополним наше гипотетическое меню небольшой порцией нежирного мяса, рыбы, яиц или бобовых (говоря языком диетологов, обеспечим организму источник белка) и получим идеальное со всех точек зрения блюдо. Самое главное – такой рацион не предполагает запретов и исключений.

«Dieta» значит «система питания»

В Испании говорят: «Средиземноморская диета вновь входит в моду». Самый распространенный совет, который дают в последнее время населению медики и диетологи – вернуться к основам здорового питания.

«Как же так?» – спросит читатель: «Неужели испанцы успели растерять прекрасные рецепты, накопленные веками, пренебрегли традициями, благодаря которым их предки жили до глубокой старости и прекрасно себя чувствовали?»

Испанцы – тоже люди, а человеку свойственно лениться и идти по пути наименьшего сопротивления. Современный ритм жизни, когда обед превращается в быстрый перекус, полуфабрикаты и фаст-фуд, сидячий образ жизни, жевание перед телевизором – все это угрожает здоровью и внешнему облику жителей Испании. Современная цивилизация грозит испанцам лишним весом точно так же, как угрожает она россиянам, американцам или австралийцам. Ведь и в Мадриде, и в Москве, и в Нью-Йорке, и в Сиднее мы поглощаем абсолютно одинаковые гамбургеры, уничтожаем горы попкорна и картошки-фри, заливаем все это изрядным количеством кока-колы. Научиться игнорировать плохую еду, составить свое меню так, чтобы оно оказалось и вкусным, и полезным – в этом заключаются основные меры по возвращению к средиземноморской диете или знакомству с ней для тех, кто только открывает для себя этот тип питания.

Начиная разговор о базовых принципах диеты Средиземноморья, вначале обратимся к самым нетерпеливым читателям. К тем, у кого уже готов сорваться вопрос: «Сколько килограммов я потеряю и за какой срок?» Вы обязательно похудеете и поздоровеете, но имейте в виду, что само название «средиземноморская диета» – это перевод-калька с испанского языка. А в нем слово «диета» («dieta») отражает скорее привычки, режим питания и его особенности, а не список продуктов и блюд.

Эффект, который ожидает того, кто начнет применять к себе принципы средиземноморской модели питания, можно объяснить известной всем поговоркой «К хорошему привыкаешь быстро». Мало кому захочется вернуться к непродуманному, изобилующему жиром или консервантами столу после разнообразных, вкусных, не оставляющих тяжести в желудке блюд, которые к тому же еще и легки в приготовлении.

Средиземноморская диета – это идеальный вариант для тех, кто находится в постоянном весе и желал бы его поддерживать.

Это не режим для похудания в чистом виде. Но, снизив количество жиров, мы можем применить рецепты этой диеты к тем, кто ставит своей задачей похудеть. Примечательно (и привлекательно!) то, что ограничение жиров нисколько не сказывается на вкусовых качествах основных блюд. Средиземноморская диета учит питаться правильно. Она – не краткосрочный курс, ориентированный на спешное похудание. Я бы назвала ее особенными правилами игры, которым мы можем следовать на нашей кухне и за нашим столом.

Эти вредные стереотипы

Несведущему, возможно, покажется странной моя уверенность в том, что основные принципы средиземноморской диеты вполне можно соблюдать, положившись на тот набор продуктов, к которым традиционно привыкли россияне.

Хлеб, макаронные изделия, фасоль, чечевица, овощи, фрукты, молоко, йогурт или кефир, яйца, немного рыбы и мяса – все это вы найдете в любом российском продуктовом супермаркете. Это базовые составляющие традиционного питания страны, в которой я сейчас живу, Испании, кулинарные традиции которой лежат в основе нашего повествования.

Конечно, различий тоже хватает. Свежевыловленные креветки всегда доступны жителям испанских прибрежных районов, а большинство россиян могут купить их лишь в замороженном виде. Однако можно утешиться тем, что жители материковой Испании также лишены преимущества подать на стол еще пахнущие морем сардины или мидии. Ведь до него они тоже добирались в течение нескольких часов и добрались-таки в уже сильноохлажденном, замороженном виде или в качестве полуфабриката.

Согласитесь, зачастую мы отвергаем что-то новое, так и не узнав, что оно собой представляет. Этому в большой мере способствуют стереотипы. Многие испанцы вполне уверены, что россияне ежедневно завтракают блинами с икрой, а обязательный обеденный русский борщ всегда сопровождается стопкой ледяной водки и фразой «На здоровье!».

Вот цитата из одного испанского популярного путеводителя по России:

В зависимости от типа работы русские обедают в полдень или вечером, но в любом случае это можно будет назвать настоящим банкетом. Для начала – знаменитые закуски, среди которых обязательно будут блины и икра, кукурузные лепешки с селедкой в сметанном соусе. Все это само по себе могло бы удовлетворить европейца, однако для русского или украинца это только аперитив. Далее следуют наваристые супы, а в продолжение – вторые блюда.

Среди напитков, которыми «русич» обыкновенно запивает все это изобилие, путеводитель упоминает холодную водку и «kvas», а также рекомендует отпробовать русского кофею – пить его можно на манер кофе по-ирландски, только вместо виски следует добавить водки.

Со своей стороны россияне отвечают испанцам своей полной

убежденностью в том, что омары и устрицы – непременная составляющая испанского обыденного рациона. В результате, мы имеем дело с вполне сформировавшимся взаимным заблуждением.

Вообразим, что мы попали на обед «по всем правилам» в обычную русскую семью. Представим, что обед этот не праздничный, а обыденный, и значит, излишества исключаются. Каким будет возможное меню? Овощной салат, щи, борщ или любой другой суп, рыба или мясо с гарниром, чай. А теперь заглянем на обед в испанский дом. Овощной суп-пюре, рыба, птица или мясо, зеленый салат, что-либо из фруктов на десерт, кофе. В обоих случаях, естественно, возможны варианты, ведь и русская, и испанская кухня чрезвычайно разнообразны. Но схожесть обедов налицо.

Долой стереотипы! Испанские привычки в еде никак не могут показаться русскому едоку экзотическими, основные ингредиенты блюд всем нам знакомы. Речь идет о том, чтобы взять то лучшее, чем по праву гордится средиземноморская диета и представляющая ее, в нашем случае, кухня Испании, а затем обернуть эти новые знания на пользу нашему здоровью.

Dieta Mediterranea (средиземноморская диета)

Название «средиземноморская диета» нередко можно встретить в одном списке с самыми различными диетами для похудания. Уже сам этот факт должен навести вас на подозрения о некомпетентности источника.

Средиземноморская диета никогда не была ориентирована строго на сброс лишних килограммов. И это понятно – ведь привычки питания по-средиземноморски берут свое начало в рыбацких и земледельческих деревушках. Их жители, рыбаки и крестьяне, если и ограничивали себя в питании, то только по причине голодного года. Тяжелый физический труд обязывал простых людей питаться сытно. Калорийные блюда не оседали в качестве излишков веса, жиры уходили в результате ежедневных крестьянских работ и забот, не успев отложиться.

Вот, к примеру, рецепт традиционного испанского картофельного жаркого, блюда, которое имеет деревенское происхождение. Оно простое в приготовлении, недорогое и, несмотря на свой полувегетарианский характер, вполне питательное.

Картофельное жаркое по-деревенски (на 4 порции)

2 кг картофеля
200 г копченой свиной колбасы
100 г свежего зеленого горошка (можно замороженный или консервированный)
1 луковица
2 зубчика чеснока
4 яйца вкрутую
1 лавровый лист
петрушка по вкусу
белый молотый перец
8 чайных ложечек тертого сыра
бульон овощной или мясной
оливковое масло и соль

Почистить картофель, лук и чеснок. Порезать кружками картофель, мелко порубить лук. Чеснок раздавить и смешать с

порубленной петрушкой. Колбасу мелко нарезать.

В кипящем масле на сковороде пожарить картофель. Отварить в течение 20 минут горошек. Пожарить лук.

Когда картофель будет готов, уложить все ингредиенты в кастрюлю с толстыми стенками (желательно, глиняную). Добавить немного бульона, довести до кипения и оставить несколько минут на медленном огне.

Как видите, похудением здесь и не пахнет. А ведь это тоже испанская кухня, это тоже средиземноморская диета!

Знание основных правил средиземноморской диеты позволит творчески подойти к ее базовому меню. Взяв за основу главные принципы, мы можем снизить калорийность практически всех блюд. При этом основной эффект средиземноморской диеты, ее благотворное влияние на состояние организма человека, сохранится. Сохранится то, что привлекает к средиземноморской диете внимание специалистов по питанию во всем мире.

В 50-х годах XX века Ансель Кейс, профессор университета Миннесоты (США), представил широкой общественности результаты своих исследований о взаимосвязи отличного здоровья жителей прибрежных средиземноморских регионов и здешней культуры питания. Кейс и его супруга прожили год в итальянском Неаполе, наблюдая за тамошним образом жизни. Главным, на что обратил внимание американский ученый, был потрясающий факт: как в Италии, так и в других странах Средиземноморья жители побережья практически не имели представления о том, что такое инфаркт миокарда. У Кейса было достаточно времени, чтобы подсмотреть, как питались неапольцы: какие продукты преобладали в их повседневном меню. Проанализировав собственные наблюдения, сопоставив их со статистическими данными, Ансель Кейс выдал миру термин, которым мы до сих пор и пользуемся – «средиземноморская диета».

Сегодня понятие средиземноморской диеты в том ее виде, как описывал доктор Кейс, носит скорее теоретический характер. 50-е годы прошлого века остались далеко позади, и даже до самых далеких деревушек Средиземноморского побережья добрались кока-кола, замороженные полуфабрикаты и изобилующие консервантами колбасные изделия. Однако основной принцип, в свое время покоривший Кейса и сподвигнувший его на исследования, остается тем же. Ежедневное меню, основанное на овощах, бобовых, зерновых, фруктах, ограниченное потребление животных жиров – этот секретный код диеты Средиземноморья не потерян. Он все так же привлекает

медиков и диетологов. Многие поклонники средиземноморской диеты следуют ей, оценив не только ее положительный для здоровья эффект, но и разнообразие вкусных блюд.

А блюд этих – невероятное количество. Говоря о средиземноморской диете, мы подразумеваем множество культур и традиций, которыми так богаты народы, заселяющие Средиземноморское побережье. Ведь средиземноморская кухня – это не только Испания, Италия, Франция и Греция. Средиземноморье предполагает смесь традиций Европы, Азии и Африки. Национальные кухни Туниса и Алжира, Марокко, Египта, Сирии, Израиля, Турции, бывшей Югославии на первый взгляд мало похожи друг на друга. Но в каждой из них мы найдем основные черты средиземноморской диеты.

Испанская кухня, таким образом, будет одной из представительниц многовековой и разнообразной традиции питания.

Что и с чем едят жители Средиземноморья?

Вот уже не первое десятилетие развитая западная цивилизация озабочена ростом сердечных, онкологических и прочих хронических заболеваний. Здоровое питание наряду с отказом от курения, подвижным образом жизни давно уже рекомендовано медиками как путь к тому, чтобы избежать проблем со здоровьем.

Что же характеризует в первую очередь средиземноморскую диету?

В ее основе:

♦ овощи и фрукты;

♦ бобовые и зерновые также относятся к ее основным продуктам;

♦ оливковое масло – это главный источник жира;

♦ блюда из рыбы – важная составляющая меню.

Вторичными характеристиками средиземноморской модели питания будут следующие:

♦ прием пищи может сопровождаться вином, но в очень умеренном количестве;

♦ мясные блюда включаются в меню время от времени, красному мясу желательно предпочесть белое куриное мясо или индейку;

♦ молочные продукты должны присутствовать в меню, но их употребление обязано быть умеренным;

♦ долю продуктов с высоким содержанием сахара и жира следует свести до минимума, а консервы и полуфабрикаты в идеале желательно исключить вообще.

Дело не в количестве

«С сегодняшнего дня перехожу только на зеленые салаты!», «С понедельника не ем мясо!», «С Нового года ставлю жирный крест на сладостях!»…

Все мы слышали подобные обещания из уст знакомых и друзей. Да и что греха таить, многие из нас тоже решали однажды изменить кардинально и бесповоротно собственный режим питания. Но что же следует дальше? Отказавшись от сладостей, сладкоежка, сцепив зубы, неделями не глядит на магазинные полки с кондитерскими изделиями. А потом вдруг срывается за праздничным столом. Мясоед, отлученный от любимого антрекота и сосисок, тоже долго крепится и страдает. Его тоже преследует угроза не сдержать данную самому себе клятву. Новоиспеченный вегетарианец уныло жует горы салатных листьев и пытается подсластить себе жизнь морковкой и яблоками. Все они, отправляясь по вечерам спать, ставят себе «пятерку» за отличное поведение и железную волю. И думают о том, что же произойдет завтра на обеде в честь дня рождения коллеги, у тещи на блинах, на корпоративной вечеринке.

Незавидная картина, не правда ли? Суровые ограничения – это путь в никуда, и заключается он в следующем. Переставая злоупотреблять едой (жирной колбасой, пирожными, сливочным маслом или просто огромными порциями), наложив строгое вето на тот или иной продукт, мы невольно начинаем злоупотреблять собственным терпением. Обыденная жизнь далека от стерильной обстановки специализированных диетологических клиник и центров. Это там пациент может сесть на суровую диету и не опасаться, что его отвлекут от нее стресс, банкет или просто аппетитная рекламная картинка по телевизору. В быту же диетчику приходится сталкиваться со множеством отвлекающих факторов. Да и вообще, оставить все как есть (ритм жизни, работу, домашние нагрузки), а режим питания поменять кардинально – не видится ли вам в этом некое несоответствие и несправедливость? Злоупотребление терпением в большинстве случаев логично приводит к тому, что это самое терпение, в конце концов, лопается. Вчерашний худеющий, забыв лучшие свои помыслы, возвращается к любимым сосискам и тортам.

Один из секретов испанского образа жизни и питания заключается в том, что в этой стране количество никогда не являлось признаком качества. Это, кстати, поняли владельцы известных мировых марок фаст-фуда. Им и в голову не придет рекламировать в Испании трехэтажные гамбургеры, залитые

кетчупом и майонезом. Упор делается на качество мяса, на присутствие в меню зеленых салатов, свежих фруктов и фруктовых коктейлей.

Возьмем всеобщую испанскую любовь к пиву. Испанцы почитают его за один из самых освежающих напитков для жаркого лета. Пиво выбирают для дружеской встречи в баре, пиво может сопровождать обед или ужин, под пиво может вестись деловая беседа. Но давайте подглядим за испанцами, потягивающими свой любимый напиток за барной стойкой или за столиком в открытом кафе. Пиво обычно умещается в высоком стакане объемом 0,33 литра и растягивается на все время пребывания в заведении. Существует и облегченный вариант потребления алкоголесодержащего пива – его на треть разводят традиционной испанской газированной водой со вкусом лимона. Этот рецепт часто выбирают те, кто хотел бы насладиться вкусом пенного напитка, но желал бы избежать при этом «шума в голове», пусть даже легкого. Надо добавить, что самая распространенная тара, в которой пиво продается в магазинах, – все те же банки и бутылки объемом в треть литра. Емкости большего размера относятся уже к разряду «семейных» и обычно выставляются на стол при большом скоплении едоков.

Ежедневное испанское меню принципиально не отличается от российской традиции подавать первое, второе блюдо и десерт. А вот праздничный стол по-испански имеет свою особенность. В Испании не принято заставлять стол закусками так, чтобы скатерть была не видна. Смена блюд обязательна. Это значит, что количество холодных закусок, которые сервируют в начале трапезы, рассчитывается так, чтобы все было съедено, и можно было бы очистить стол от пустых тарелок и подавать второе блюдо. Горячих блюд тоже может быть несколько, здесь все зависит от желания хозяйки угодить разнообразным вкусам гостей. Но к моменту подачи десерта стол вновь будет освобожден от остатков основной трапезы.

Показательным в этом смысле является новогодний ужин. По изысканности и трудоемкости его рецепты могут превзойти разве что блюда рождественского стола. Но даже столь любимый повод, встреча Нового года, не заставит испанскую семью задержаться за столом после полуночи. За новогодний стол садятся обычно после десяти вечера, а к полуночи наступает время десерта, который, по испанской традиции, открывают обязательные 12 виноградин. Под каждый из ударов новогодних курантов празднующие проглатывают очередную виноградину и загадывают желание. Обычное продолжение новогоднего праздника после полуночи в Испании – это танцы и всеобщее

веселье, сопровождающееся шампанским или напитками покрепче. Ведь стол давно убран, сидеть и клевать салаты невозможно, а сытный и вкусный ужин требует движения и расхода энергии!

Глава 2

Откуда что взялось

Если мы заглянем вглубь веков, то обнаружим, что колыбель средиземноморской модели питания находится в Египте. Считается, что именно египтяне стояли у истоков ее базового набора продуктов. Позже эти же продукты и ингредиенты получили широкое распространение в Средиземноморской части Европы, Африки и Азии, а также, перешагнув через океан, переместились на другие континенты.

Египтяне научились в полной мере пользоваться теми возможностями, которые давали им считающиеся святыми воды Нила. В дельте этой полноводной реки можно было собирать по несколько урожаев в год. Именно в Древнем Египте впервые начали культивировать зерновые и научились печь хлеб. Египтяне занимались пчеловодством и ловили рыбу. Там же появились первые огородные грядки. На них выращивали не только овощи, но и бобовые – египетская чечевица была знаменита настолько, что ее экспортировали в Грецию. Финики, гранаты, миндаль, виноград – все это также относилось к египетским деликатесам. Не говоря уже о значительных урожаях огурцов, лука, чеснока, арбузов и дынь. Выращенные в неволе куропатки и перепела украшали столы египетских богачей. Те же, кто был победнее (в основном жители северной части страны), довольствовались охотой на кроликов и зайцев.

Одним из величайших изобретений египтян называют пиво. В него добавляли финики и корицу, а чтобы напиток приобрел сладковатый вкус, сдабривали медом. Вообще же роль египтян в истории зерновых можно считать революционной. Известно удивительное высказывание греческого историка Геродота: «Все боятся, что продукты скиснут, а вот египтяне делают хлеб из кислого теста».

Если египтяне заложили основу средиземноморского меню, то древние греки послужили его развитию. Именно в Древней Греции появились первые сборники рецептов. Греки изобрели производство оливкового масла. Само же масло они употребляли как в пищу, так и в качестве косметического средства для тела и как горючее для масляных ламп. Слава греческого виноделия прошла через века. С вином греки экспериментировали без устали. Чтобы добиться изысканного вкуса, они добавляли в него ароматные травы. Сохранился даже рецепт вина с добавлением морской воды – для вкуса.

Древним римлянам оставалось лишь усовершенствовать многие изобретения греков. Они улучшили качество оливкового

масла за счет некоторой механизации его производства. Древнеримские крестьяне увеличили урожайность виноградников. Что же касается новшеств, то именно в Древнем Риме начали культивировать абрикосы и персики.

Крах Римской империи негативно сказался на достижениях древнеримской кулинарии. Как свидетельствуют исторические источники, обедневшему населению пришлось довольствоваться рисом и другими зерновыми. Возможность иметь на обеденном столе мясо стала прерогативой богатых пришельцев-завоевателей. Именно таким образом прижились среди римлян популярные в те времена среди готов свинина и мясо дикого кабана.

Вторжение мусульман с севера Африки вдохнуло новую жизнь в средиземноморские традиции. Новые ароматы, новые застольные ритуалы – всем этим обогатилась средиземноморская культура. Несмотря на то, что вино, как и свинина, были запрещены мусульманской религией, в Испании этот запрет часто не соблюдался. А вино так и вовсе заслужило поэтическое звание «любовного напитка». Арабы привезли в Европу собственные технологии орошения возделываемых земель, а еще – невиданные доселе плоды и семена апельсинов, баклажанов, артишоков.

По прошествии нескольких веков испанские конкистадоры доставили домой из Америки первые помидоры, картофель, какао-бобы. Так постепенно средиземноморский рацион принял те основные очертания, которыми жители этого щедрого побережья по праву гордятся сегодня.

Кулинарное наследие арабов

Традиции и обычаи, характерные для того или иного народа, не возникают из ниоткуда. Восемь веков арабского господства на территории современной Испании наложили свой отпечаток на местную культуру, которая изначально имела сугубо латинские корни, ведь первыми, кто колонизировал Иберийский полуостров, были римляне.

Известно, что владычество арабов – это эпоха роскоши и изысканности. Блюда арабской кухни, предназначенные для светских ужинов, отличались выдумкой и утонченностью. Именно среди манускриптов мусульманского периода найдены первые заметки на тему диетологии и здорового питания. Вот, например, очень любопытные рассуждения андалусийского короля-философа Абд-Аллаха:

Что же касается кушаний, человек должен употреблять самые легкие из них, даже если это вынудит его кушать несколько раз в день, ибо только так пищеварение сохранит свою быстроту, желудок не потеряет аппетит и тело останется легким и послушным.

Многие арабские рецепты не потерялись. Сегодня они по праву являются частью современной испанской кухни.

Один средневековый ученый муж, законодатель мод при дворе одного из халифов Андалусии по имени Зирьяб, изобрел в свое время маленькие котлетки, чей размер схож с российскими тефтелями или фрикадельками, и миниатюрные пирожные. Сделано это было для удобства едоков, чтобы дать им возможность наслаждаться угощеньем и одновременно вести изысканные застольные беседы. Никаких набитых ртов и огромных кусков – ведь все это совсем не сочеталось с возвышенными диалогами поэтов, философов, ученых мужей и политиков.

Наверное, нет в Испании сегодня ни одной хозяйки, которая не умела бы готовить эти самые котлетки – одно из самых распространенных блюд испанской домашней кухни.

Маленькие испанские котлетки «альбондигас» (на 4 порции)

500 г говяжьего фарша
200 г размоченного в молоке и размягченного белого хлеба
стакан молока
1 яйцо
2 зубчика чеснока
3 луковицы среднего размера
1 стакан мясного бульона
1 стакан красного сухого вина
мука
масло растительное (предпочтительно оливковое)
соль
черный молотый перец

Замочить хлеб в молоке и оставить на некоторое время.

Мясной фарш выложить в глубокую посуду, добавить яйцо, мелко порубленный чеснок и немного мелко нарезанной петрушки. Посолить и хорошо перемешать все ингредиенты. Отжать размоченный хлеб и добавить в мясную массу. Снова все тщательно перемешать.

Сформовать небольшие круглые котлетки, обвалять их в муке и обжарить на сковороде в разогретом масле (примерно 7 чайных ложек масла).

На плоскую большую тарелку выстелить салфетку или кусок бумажного кухонного полотенца, выложить котлетки и подождать, пока бумага впитает в себя лишний жир. Затем переложить котлетки в кастрюлю.

Лук мелко порезать и обжарить в том же масле, в котором жарились котлетки. Когда лук приобретет золотистый цвет, добавить муку, перемешать и подержать на среднем огне еще немного. Вылить на сковороду мясной бульон, вино и оставить на медленном огне в течение 15 минут. Готовый соус протереть и вылить в кастрюлю на котлетки. Тушить котлетки в соусе 10–15 минут.

При подаче к столу блюдо можно украсить свежей веточкой петрушки.

В этом рецепте очень важно использовать для размачивания хлеба именно молоко, а не воду. Котлетки получаются сочными и не разваливаются при жарке. Еще более нежными котлетки получатся, если заменить часть говяжьего фарша свиным.

Маленькие пирожные, столь распространенные в течение утонченных застолий мусульманского периода, тоже отлично прижились в современной Испании. Конечно, они ни в коем случае не относятся к повседневным блюдам, но именно их чаще

всего подают к послеобеденному кофе, когда в дом приходят гости.

Разновидностей миниатюрных сладостей множество. Приведем лишь пару рецептов для того, чтобы в недиетический день наши читатели могли порадовать себя кофе или чаепитием на испанский манер. Сладости эти чрезвычайно просты в приготовлении. Для того, чтобы придать им еще более привлекательный вид, можно подключить собственную фантазию и украсить каждое пирожное по вкусу – каплей джема или растопленного шоколада, четвертинкой клубники или небольшим кусочком любого яркого фрукта.

Воздушные пирожные (на 4 порции)

250 г муки
250 г сахара
250 г сливочного масла
1 яйцо

В глубокой посуде хорошо растереть размягченное масло. Добавить сахар и снова размешать. Осторожно всыпать муку и добавить яйцо.

Хорошо перемешать до получения однородной консистенции. Выложить массу на плоскую поверхность и сформовать шарики размером с грецкий орех.

Каждый шарик обвалять в муке и придать ему чуть сплющенную форму.

Выложить пирожные на противень, смазанный жиром или покрытый специальной кондитерской бумагой. Выпекать в духовке на медленном жаре, пока пирожные не приобретут золотистый оттенок.

Рецепт следующего сладкого деликатеса включает в себя шоколад. По этой причине он не может иметь отношения к арабским традициям, ведь к тому времени, как испанские конкистадоры привезли в свою страну из Америки какао, мусульманское владычество в Испании уже полностью закончилось. Тем не менее, принцип остается все тем же – миниатюрные сладости, основой которых являются широко используемые испанскими кондитерами сухофрукты и орехи.

Шоколадный сюрприз

Финики или чернослив (произвольное количество)
очищенные грецкие орехи
200 г черного шоколада

Освободить финики (чернослив) от косточек и аккуратно заменить их кусочком грецкого ореха.

На паровой бане или в микроволновой печи растопить шоколад. Обмакнуть сухофрукты в растопленном шоколаде. Плоскую тарелку или поднос с сухофруктами быстро поместить в морозилку. Держать там, пока шоколадная корочка не затвердеет.

Мифы и правда о средиземноморской диете

Известно, что популярность имеет свою обратную сторону – любое явление или личность, ставшие достоянием широкой общественности, вмиг обрастают слухами, домыслами и мифами. Как правило, самые известные личности в реальной жизни очень отличаются от того образа, который им придумала широкая общественность и ее бурная фантазия. Нечто похожее происходит и со средиземноморской диетой. Модель средиземноморского питания сейчас довольно широко пропагандируется во всем мире, однако разобраться в том, что говорят и пишут о «dieta mediterránea» самые разные источники, бывает порой очень трудно. Попробуем расставить все на свои места.

Речь идет о здоровом питании: правда

Страны, чье население в силу историко-географических причин практикует средиземноморскую диету (Испания, Италия, Франция, Греция, Португалия) отличаются самой низкой статистикой по сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Мы имеем дело с диетой для похудания: неправда

Средиземноморская диета в чистом виде – это вариант питания для людей, которые не имеют лишнего веса. Тем, кто хочет похудеть, следуя этой модели питания, нужно будет сократить количество жиров в ежедневном меню и увеличить физическую активность.

Многие ингредиенты способствуют хорошему пищеварению: правда

Продукты, приготовленные на пару, а также отварные овощи, различные маринады, специи и чеснок, йогурт и кефир – все это благотворно сказывается на работе пищеварительной системы.

Это практически вегетарианское питание: неправда

Употребление мяса, особенно красного, рекомендуется ограничить. Однако в меню присутствует рыба, белое мясо и яйца (около четырех яиц в недельном рационе).

Оливковое масло как основной источник жиров: правда

Согласно новейшим исследованиям, оливковое масло при

регулярном его употреблении способно понизить уровень так называемого «плохого холестерина» в организме, что существенно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Чем больше масла, тем лучше: неправда

Закон «хорошего понемногу» срабатывает здесь, как никогда. В 100 мл масла (оливкового или любого другого растительного) содержится около 800 ккал. Порция салата из свежих овощей обеспечивает организму 50 ккал. Залив (а не заправив!) такой салат неограниченным количеством масла, мы увеличим его энергетическую ценность до 400 ккал, а это уже очень много.

Вино – обязательная принадлежность диеты Средиземноморья: правда

Вино в умеренных количествах полезно для сердца и способствует долголетию. Но понятие «умеренности» определяет не сам едок, а медики, которые говорят, что ежедневная норма не может превышать 100–200 мл, или попросту один бокал сухого вина хорошего качества. Естественно, речь не идет о беременных женщинах, несовершеннолетних и тех, кто не может употреблять алкоголь по медицинским показаниям.

Следовать такому режиму питания могут только взрослые: неправда

Блюда средиземноморской кухни нравятся и взрослым, и детям. Единственная оговорка: детям рекомендуется увеличить потребление молочных продуктов на 30 % по сравнению со взрослыми.

Меню изобилует бобовыми: правда

Фасоль, чечевица, горох – все это весьма популярные продукты в испанской кухне. Бобы калорийнее, чем мясо, поэтому за размером порций стоит следить. С другой стороны, бобовые насыщают быстрее, чем мясные блюда.

Молоко и его производные практически запрещены: неправда

Рекомендуется не злоупотреблять молочными продуктами, содержащими сахар и прочие индустриальные вкусовые добавки. Предпочтение желательно отдать натуральным молокопродуктам с низким содержанием жира.

Традиционный холодный суп «гаспачо» – неотъемлемая часть меню: правда

То, что овощной «гаспачо» является гордостью испанской

кухни, – в этом нет сомнения. Это типичное летнее блюдо, в котором встретились практически все базовые ингредиенты испанской диеты: овощи, хлеб, оливковое масло, чеснок.

Средиземноморская диета требует суровой дисциплины: неправда

Тот, кому не надо бороться с лишним весом, может взять за основу такую формулу. 75 % от всего рациона должны составлять овощи, бобовые, хлеб, рыба, белое мясо. К оставшимся 25 % можно подойти вольно, но без злоупотребления жирным и сладким.

Средиземноморские весы

Тому, кто решил открыть для себя формулу средиземноморского питания, полезно будет воспользоваться следующим кратким изложением ее сути.

Средиземноморская диета предполагает увеличение в ежедневном рационе доли одних продуктов и ограничение в употреблении некоторых других. Но по большому счету – никаких запретов!

Вообразим себе большие весы. На первой их чаше – в изобилии мясо, яйца, молочные продукты. На второй чаше – рыба, овощи, фрукты, бобовые, хлеб, оливковое масло. Вес первой чаши равен весу второй. А теперь сделаем следующее: разгрузим чашу с мясом, яйцами и молокопродуктами примерно наполовину и даже немного больше. Чаша с овощами и прочими продуктами теперь весит гораздо больше.

В этом и заключается секрет! Меньше одних продуктов (мяса, яиц и т. д.) и больше других (рыба, овощи, бобовые и т. д.). На дальней полке холодильника припрятаны на редкий случай жирности и сладости. Никакого запрета на них накладывать не будем, просто отнесем в разряд капризов, скажем, выходного дня.

Теперь окинем хозяйским взглядом наши весы и детально разберемся, что же, собственно, мы имеем?

Сила фруктов и прочих продуктов

Давайте заглянем в овощной отдел испанского супермаркета. Картофель, морковь, белокочанная капуста, цветная капуста, брокколи, кабачки (цуккини), тыква, лук, чеснок – вот, пожалуй, основной список того, что мы найдем там в любое время года. Из того, что нам покажется не столь привычным для российского прилавка – шпинат, свежая спаржа или листовая свекла. Молодые свекольные вершки, которые готовят с картофелем, – чрезвычайно популярное в Испании блюдо. В этом испанцам близки кулинарные традиции жителей юга России или, например, Белоруссии, где молодую свекольную ботву принято добавлять в борщ или щи.

Испанские хозяйки любят включать в семейное меню зеленую стручковую фасоль, а также зеленый горох. Стручки зеленого горошка отправляются на кухню еще до того, как внутри созрели горошины, они имеют плоскую форму и принимают довольно нежную консистенцию после варки.

Кроме того, в современной испанской кухне широко употребляются замороженные овощи. В любом испанском доме, заглянув в морозильную камеру холодильника, вы обнаружите там несколько пакетов с замороженными овощами. Главный аргумент для того, чтобы закупать заморозку впрок, заключается в том, что при правильном хранении замороженные овощи и фрукты сохраняют абсолютно все свои полезные свойства. Не самую последнюю роль играет и удобство – овощи в замороженном виде продаются практически готовыми к употреблению, их не нужно мыть и резать, стоит лишь кинуть в кипящую подсоленную воду и отварить. А дальше – делай с ними все, что пожелаешь: готовь более сложное блюдо или ешь, как есть, заправив маслом.

Полезные свойства овощей и фруктов не нуждаются в рекламе. В последние годы особенно много говорится о важности таких витаминов, как А, С и Е, которые помогают организму противостоять самым различным заболеваниям, в том числе и онкологическим.

Нельзя забывать о том, что витамины и прочие полезные элементы требуют нежного к себе отношения во время тепловой обработки продукта. Витамин С и фолиевая кислота не терпят слишком высоких температур. Витамины А и Е не переносят долгого контакта с прямым солнечным светом. Многие повара рекомендуют ни в коем случае не выливать в раковину воду, оставшуюся после варки овощей, ведь этот бульон сохранил в

себе витамин С и фолиевую кислоту, и его можно употребить для приготовления, например, соусов. Если же никакой соус не входит в ваши ближайшие планы, тогда просто перелейте овощной отвар в пластмассовую или стеклянную посуду и храните в морозильной камере.

И все же некоторые овощи и фрукты, без которых представить себе сегодня средиземноморскую кухню очень трудно, далеко не всегда были ее неоспоримой принадлежностью. Помидоры, например, перед тем как попасть на европейский стол, проделали настолько тернистый путь, что историки до сих пор пытаются собрать в одно целое осколки самой разнообразной информации об этой удивительной истории.

Испанские конкистадоры привезли семена томата из Мексики, видимо, после того, как им удалось распробовать соусы из помидора и перцев чили, которыми мексиканцы сдабривали свои блюда. Впрочем, руководило испанцами не просто кулинарное любопытство, а специальный королевский указ, который предписывал экспортировать и прививать на испанской почве овощи и фрукты южно-американского происхождения, дабы обеспечить провиантом моряков испанских флотилий. Естественно, что соотечественники конкистадоров, которые никогда не ступали на американскую землю, поначалу отнеслись к новшествам осторожно. Некий аптекарь из Севильи, например, высадил томаты на своем огороде, но занимался исключительно изучением возможных лечебных свойств растения. Итальянцы же, чьи сегодняшние спагетти и макароны невозможно представить без томатного соуса, оказались еще более подозрительными – довольно долго они полагали, что помидоры ядовиты. «Если бы я съел этот фрукт, как мне предлагают в жареном виде с маслом, то, пожалуй, ничего хорошего из этого бы не вышло», – написал один итальянский дворянин в XVI веке. Итальянцам понадобились десятилетия, чтобы распробовать вкус помидоров. До того свои знаменитые спагетти они сдабривали исключительно незатейливыми соусами на основе сливочного и оливкового масел.

Не менее трудной оказалась и борьба за желудки европейцев, которую пришлось пережить картофелю. Много веков назад картофель научились выращивать инки. Они обратили внимание на этот корнеплод потому, что в их родных высокогорьях невозможно было культивировать привычную для Южной Америки кукурузу. Испанские конкистадоры быстро смекнули, что картофель – это недорогой и питательный продукт. В середине XVI века галеры, груженные клубнями заморского овоща, потянулись к испанским берегам. Картошка довольно

быстро прижилась на испанской земле, а затем распространилась дальше по Европе. Надо сказать, что тогдашняя «реклама» заявляла не только о высокопитательных свойствах картофеля, но и называла его афродизиаком. Считалось, что печеный или вареный картофель, заправленный сливочным маслом, лимонным или апельсиновым соком, чуть подслащенный, возбуждал сексуальный аппетит. Будущее заморских клубней казалось безоблачным, пока в конце XVIII века не грянул гром. Французы объявили картошку источником проказы. Лишь через несколько десятилетий страшное обвинение было признано клеветой.

Современная испанская кухня изобилует овощными блюдами. Приведем здесь лишь несколько весьма показательных рецептов. Немаловажным их достоинством является простота приготовления.

Овощной салат (на 4 порции)

100 г зеленого горошка
300 г картофеля
1 кочан цветной капусты среднего размера
150 г консервированной спаржи
200 г помидоров

Для соуса:

1 яйцо
150 мл оливкового или другого растительного масла
2 чайные ложки горчицы

Отварить в подсоленной воде цветную капусту, воду слить. Отварить картофель, воду слить, порезать картофель небольшими ломтиками.

Выложить в салатницу соцветия цветной капусты, картофель и зеленый горошек. Осторожно перемешать. Выложить сверху смесь порезанной небольшими кусочками спаржи и нарезанных помидоров.

Приготовить соус. Для этого хорошо смешать при помощи миксера или венчика яйцо, соль и масло. Когда смесь станет однородной, добавить горчицу и смешать все еще раз. Залить

салат готовым соусом.

Салат «Майорка» (на 4 порции)

3 крупных помидора
3 зеленых перца
2 небольшие луковицы
30 г каперсов
оливковое или другое растительное масло
соль
винный или яблочный уксус

Порезать лук тонкими полукольцами. Охладить нарезанный лук в холодильнике, чтобы вкус его стал нежнее. Нарезать помидоры. Зеленый перец очистить от семян и нарезать кольцами.

Поместить все овощи в салатницу. Заправить маслом, уксусом, посолить по вкусу. Украсить сверху каперсами. Подавать салат охлажденным.

«Сарангольо» (кабачки с майораном) (на 6 порций)

2 кг кабачков или цуккини
2 небольшие луковицы
100 мл оливкового или другого растительного масла
1 чайная ложка сушеного майорана
4 зубчика чеснока
соль
красный молотый перец

Для гарнира:
Кусочки поджаренного в тостере или на сковороде хлеба

Кабачки почистить и нарезать тонкими ломтиками.

В глубокой сковороде или в кастрюле для тушения разогреть масло с мелко нарезанным чесноком. Добавить мелко нарезанный лук. Как только лук начнет становиться мягким, переложить в сковороду нарезанные кабачки, все перемешать, посолить и оставить тушиться на медленном огне 15–20 минут. Добавить

сушеный майоран и тушить еще несколько минут.

Готовое блюдо подавать горячим в широкой тарелке. В качестве гарнира можно предложить поджаренные в тостере или на сковороде кусочки хлеба.

Зеленый горошек по-наваррски (на 4 порции)

1 кг замороженного или свежего зеленого горошка
4 яйца, сваренных вкрутую
150 мл белого сухого вина
белый молотый перец
4 чайные ложки винного или яблочного уксуса
оливковое или другое растительное масло
соль

В подсоленной воде отварить зеленый горошек. Воду слить.

Вареные яйца некрупно нарезать.

Горошек переложить в сковороду и немного потушить с добавлением небольшого количества масла. Туда же вылить вино и оставить сковороду на медленном огне еще несколько минут до тех пор, пока вино не выпарится.

Приготовить соус. Для этого тщательно смешать масло, уксус и белый молотый перец.

На дно глубокой тарелки выложить нарезанное яйцо. Сверху поместить горошек. Залить все соусом. Подавать блюдо теплым.

Баклажаны на решетке (на 4 порции)

6 баклажанов
1 лимон
зелень петрушки
панировочные сухари
мясной или овощной бульон (можно из кубиков)
оливковое или другое растительное масло
соль

Разрезать баклажаны вдоль и поместить в холодную подсоленную воду. Туда же выжать сок половины лимона и положить нарезанную зелень петрушки.

В глубокой посуде приготовить соус. Тщательно смешать 6 чайных ложек масла, мелко нарезанную зелень петрушки, чайную ложку панировочных сухарей, 2 столовые ложки бульона.

Баклажаны обсушить и сделать несколько надрезов на внешней стороне плодов. Немного посолить. Выложить на решетку в духовке и запекать при температуре 180 градусов до готовности.

Выложить баклажаны на тарелку. Подавать горячими, политыми соусом.

Хлебная страна

Не будет преувеличением сказать, что испанцы обожают хлеб. Сделав ежедневные покупки в магазине или на рынке, хозяйка обязательно зайдет в булочную и купит свежий батон. Вместе со свежей субботней газетой чинно прогуливающийся пенсионер непременно несет в руке хлеб к обеду. В рейсовом автобусе, электричке или поезде пассажиры неизбежно шуршат фольгой, в которую завернуты заготовленные дома бутерброды. Теми же бутербродами скрашивают перемены школьники, студенты, работники в офисах, на стройке или на фабрике.

Пожалуй, наибольшей популярностью пользуются в Испании длинные тонкие батоны французского происхождения «baguette». Такой батон обязательно должен быть свежим, корочка тонкой, хорошо пропеченной и хрустящей, а мякиш – нежным. В ходу и круглые «деревенские» хлеба, батоны, испеченные в дровяной печи, хлеб с отрубями, хлеб «американский» (буханки с мягкой корочкой). Пекари добавляют в рецепты хлеба самые разные ингредиенты. Кроме молока и яиц, это могут быть изюм, мед, сухофрукты, ароматные травы – вариантов множество.

Хлеб в Испании обязательно подают к обеду или к ужину. Для того чтобы перекусить в дороге, в течение рабочего дня или во время школьной перемены, берут с собой все тот же ломоть французского батона, разрезанный вдоль. Колбаса вареная или копченая, ветчина или сыр – обычные составляющие такого бутерброда.

Символом хлебной Испании может служить один из самых знаменитых подвигов Дон Кихота. Всем знакомы изображения пейзажей испанской Ла-Манчи: бескрайние просторы с величественными белоснежными мельницами, борясь с которыми и прославился бесстрашный идальго. Хлеб в рационе жителей Иберийского полуострова появился задолго до появления на свет героя романа Сервантеса. В стародавние времена древние римляне поделились с иберийцами своим искусством хлебопечения. А это было действительно искусство, да еще и в союзе с наукой. Римляне постоянно совершенствовали механизм мельниц, изобрели машину для смешивания теста. Хлеб был одним из основных продуктов питания римских воинов, поэтому перед хлебопеками стояла задача выпекать его в больших количествах. Что же касается качества, римляне продумывали рецепты таким образом, чтобы испеченные хлеба не теряли своих качеств во время хранения как можно дольше.

Во времена мусульманского владычества на территории

Испании хлебопечение тоже не потеряло своей значимости. Проснувшись на заре, хозяйка дома или служанка лепили хлеб или лепешки в количестве, необходимом на целый день для всей семьи. Выпекали хлеб в общественной печи: помощник пекаря спозаранку обходил дома, собирал хлеба, предназначенные к выпечке, и относил их в пекарню. Каждая кухарка при помощи деревянного штампа ставила на своем хлебе, предназначенном к выпечке, печать. Знак указывал, что это именно ее, а не соседский каравай. Позже пекарский подмастерье разносил по домам готовые хлеба. А сам пекарь оставлял себе некоторую часть от общей выпечки. Это была плата за услуги. Вырученные караваи пекарь продавал на городском рынке.

Позже эстафету хлебопечения взяли на себя многочисленные католические монастыри. Монахи поставили дело на поток и снабжали свежим хлебом всю округу. Исторические летописи свидетельствуют о самом масштабном отравлении хлебом в Средние века. Случилось это в 943 году во Франции. Причиной массового заражения стал болезнетворный грибок в ржаной муке. Повлияли ли давнишние грустные события на вкусы современных испанцев, доподлинно неизвестно, но факт остается фактом – в Испании практически не едят ржаной (черный) хлеб. Предпочтение отдается хлебобулочным изделиям из пшеничной муки.

Вплоть до XVIII века простой люд в Испании употреблял в пищу хлеб из муки грубого помола. Тонкая пшеничная мука и изделия из нее были привилегией господ. Но к началу XIX столетия агропромышленный комплекс был уже достаточно хорошо развит, производство хлеба индустриализировано, и пшеничная мука тонкого помола перестала быть такой дорогой, как раньше. Статистика сегодняшнего дня говорит о том, что в среднем каждый испанец съедает около килограмма хлеба в неделю.

Сэндвич овощной

Хлеб
2 листа зеленого салата
половина спелого помидора
1 вареное яйцо
1 столовая ложка майонеза
спаржа консервированная

Уложить на хлеб салатные листья, а вслед за ними – помидор, нарезанный тонкими кружочками. Поверх помидора положить нарезанное кружками яйцо. Покрыть все слоем майонеза и уложить поверх две веточки спаржи. Накрыть другим куском хлеба.

Сэндвич летний

Хлеб
100 г тунца консервированного в масле
небольшой красный перец
2 небольших листа зеленого салата
10 г каперсов
2 вареных яйца
уксус винный или яблочный

Тунец, мелко нарезанные листья салата, перец и вареное яйцо смешать. Добавить каперсы и несколько капель уксуса. Намазать массу на хлеб. Подавать сэндвич холодным.

Сэндвич с шампиньонами

Белый хлеб
75 г вымытых и очищенных шампиньонов
2 свежих яйца
оливковое или другое растительное масло
зелень петрушки
соль

Тонко нарезанные шампиньоны тушить на сковороде с добавлением небольшого количества масла. Когда шампиньоны станут мягкими, а вся вода выпарится, добавить в сковороду два яйца и зелень петрушки. Все быстро перемешать и жарить до готовности. Массу выложить на хлеб, накрыть другим куском хлеба.

Царь-горох и его друзья

Не представляю себе испанца, который не ест блюда из фасоли, чечевицы, гороха или турецкого гороха. Блюд, основой которых являются бобовые, – великое множество. Самым знаменитым является, пожалуй, наваристая похлебка из фасоли, родом из региона Астуриас, под названием фабада. Фабаду можно приготовить согласно одному из многочисленных рецептов, но основные ингредиенты остаются незыблемыми – крупная фасоль, различные виды домашней свиной колбасы, свиные ножки, лук, масло, чеснок, специи. Естественно, такой набор обеспечит блюду просто несравненную питательную ценность – если вас приглашают в гости «на фабаду», скорее всего, она будет единственным блюдом. Ну разве что дополнят хозяева меню легким овощным салатиком. Можно быть уверенным – гостям, откушавшим фабады, есть не захочется до вечера завтрашнего дня. Вы сомневаетесь? Еще раз перечитайте список ингредиентов!

Бобовые в современной испанской кухне, без сомнения, берут свое начало в старых деревенских традициях. Перед хозяйкой стояла тройная задача. Уложиться в скромный бюджет – раз. Сытно накормить все многочисленное семейство – два. И, наконец, не пропадать у плиты или печки все утро, ведь в поле тоже кто-то должен работать. Так и родились испанские похлебки из бобовых.

Кстати, в культивировании бобовых некоторые регионы настолько преуспели, что сделали местный продукт по-настоящему знаменитым. В Испании есть города и веси, где особые сорта, например, фасоли являются уникальными, продуктом, который не встретишь в другом месте, а следовательно, и стоят эти сорта дорого.

Но фасоль на вес золота – это, конечно, исключение. Правилом же является доступная цена на бобовые в любом их виде. Предназначенные для готовки или консервированные фасоль, чечевица, турецкий горох довольно дешевы, и ассортимент их разнообразен.

Пюре из красной фасоли (на 6 порций)

500 г красной фасоли

2 моркови
1 луковица среднего размера
6 небольших кусков белого хлеба
лавровый лист
зелень петрушки
тимьян
оливковое или другое растительное масло
соль

Фасоль отмачивать в течение 6 часов в несоленой воде. Варить размоченную фасоль до полуготовности. Добавить мелко нарезанные лук, морковь, зелень петрушки и тимьян. Продолжать варить все на медленном огне до тех пор, пока фасоль не станет совсем мягкой.

Кусочки хлеба поджарить на сковороде с маслом.

Готовую фасоль с овощами протереть миксером до консистенции пюре. Подавать в глубоких тарелках, украсив кусочками поджаренного хлеба.

Турецкий горох (нут) со шпинатом (на 6 порций)

500 г турецкого гороха
1 кг шпината
4 головки чеснока
2 небольших куска белого хлеба
соль
черный молотый перец
красный молотый перец
винный или яблочный уксус
оливковое или другое растительное масло

Турецкий горох отмачивать в течение 6 часов в несоленой воде. Варить горох в подсоленной воде, пока он не станет мягким. По окончании варки воду слить.

В другой кастрюле отварить в течение 10 минут шпинат. Воду слить.

Белый хлеб раскрошить и поджарить до золотистого цвета в глубокой сковороде вместе с мелко нарезанным чесноком. Немного поперчить. Добавить на эту же сковороду отварной шпинат, все хорошо перемешать.

Выложить на одну большую глубокую тарелку шпинат и турецкий горох. Подавать блюдо горячим, не перемешивая.

Опользе углеводов

Деревенская стряпуха позапрошлого века, накормившая семейство чечевичной похлебкой или фасолевым отваром, находила наибольшее удовлетворение в сытом выражении лиц своих едоков. Современной хозяйке этого недостаточно. Помимо довольных физиономий членов семьи, ей важно, чтобы блюдо было не только вкусным, но и полезным.

Вот несколько причин, которые испанские специалисты в области питания ставят во главу угла, когда говорят, что бобовые, а вместе с ними хлеб, рис, картофель просто обязаны присутствовать в обычном меню.

Причина первая

Все вышеперечисленные продукты отличаются высоким содержанием углеводов. А углеводы, как известно, это настоящее топливо для человеческого организма. Родителям советуют составить детский рацион таким образом, чтобы углеводсодержащие блюда обеспечивали 50–60 % всей необходимой детскому организму энергии. Тем, кто уже начал ломать голову над тем, как же рассчитать эти загадочные проценты, – подсказка: вообразите себе строение в виде пирамиды. В ее основу заложим бобовые, каши, хлеб, картофель. Они и станут фундаментом пирамиды.

Причина вторая

Бобовые, зерновые и картофель практически не содержат жира. Но зато богаты различными витаминами (преимущественно группы В) и минеральными веществами. А их волокнистая структура способствует хорошему пищеварению.

Причина третья

Белки в бобовых тоже присутствуют. Причем в довольно больших количествах. Химики называют этот белок менее качественным, чем белок животного происхождения. Однако если блюдо из бобовых дополнить зерновыми, последний компонент превратит растительный белок в элемент, ничем не уступающий своему собрату животного происхождения. Вегетарианцы или те, кто по каким-либо причинам решил придерживаться вегетарианской схемы питания, просто ликуют – нашлась альтернатива свиному филе!

Причина четвертая

Убеждение о том, что от хлеба, макарон, фасоли, картошки или риса полнеют, распространено повсеместно. Якобы колбаса на бутерброде ни при чем, и сливочный соус для макарон не виноват. И масло, которым истекает жареная картошечка, не виновно! Не кажется ли вам, что сторонники лозунга «от хлеба толстеют» занимаются изощренным самообманом?

Причина пятая

Эта причина самая научная. Для того чтобы ею проникнуться, нужно представить себе наш организм в виде механизма, который, несмотря на все свое совершенство, нуждается в постоянной заправке. Лишив машину ее бензина в виде углеводных макарон, бобовых, картофеля и других продуктов, мы заставим организм изводить на энергию для ежедневного пользования драгоценные белки, теряя при этом заработанную тяжелым трудом мышечную массу. Одним словом, сподвигнем машину на неправильный ритм. А вот с достаточным количеством правильных углеводов машина будет работать как часы, утверждают диетологи.

Оливковое масло – «жидкое золото»

Испанцы чрезвычайно гордятся тем, что их страна является самым крупным в мире производителем оливкового масла, а сами они – его неутомимыми потребителями. Это напоминает обет верности: днем с огнем вы не найдете испанца, который предпочитает оливковому маслу подсолнечное, сливочное или свиной жир. Хотя, справедливости ради, нужно сказать, что во многие уголки Испании оливковое масло пришло сравнительно недавно. Лишь около века назад, с развитием индустрии и прогрессом сельского хозяйства глубинка начала потихоньку отказываться от свиного жира, на котором, в отличие от жителей побережья Средиземноморья, местные крестьяне предпочитали готовить свои блюда.

Конечно, испанцам знакомы такие растительные масла, как подсолнечное или кукурузное. Но все же никто и никогда не сможет их переубедить в том, что никакое другое масло и сравниться не сможет с оливковым. Бесполезно рассказывать испанцу о том, что подсолнечное масло богато витаминами A, D, F. Даже козырной аргумент – витамином E подсолнечное масло в 12 раз богаче, чем оливковое, не сможет убедить испанца. Он все равно выберет оливковое.

Кстати, лично я равнодушие испанцев к подсолнечному маслу вполне понимаю. В испанских магазинах продается исключительно рафинированное подсолнечное масло, то есть продукт в буквальном смысле слова «очищенный» от оригинального вкуса и запаха. Подавляющее большинство испанцев в жизни не пробовали нерафинированного подсолнечного масла, чей аромат имеет столько поклонников в России.

А вот среди разновидностей любимого оливкового испанцы предпочитают именно нерафинированные масла – те, которые отличаются насыщенным цветом и характерным, легко узнаваемым вкусом. Впрочем, со вкусом дело обстоит не так-то просто. В Испании есть даже отдельная профессия – дегустатор оливкового масла. Такой специалист различит степень горечи или сладковатого привкуса, скажет, имеет ли масло привкус яблока (что очень ценится) или отдаленно напоминает вкус миндаля (что также ценно, ведь только оливки, выращенные в определенных регионах, могут воспроизводить миндальный аромат).

Профессионал-дегустатор – это эксперт, который скажет, не кормился ли оливками, из которых впоследствии сделали масло,

червячок или другая мошка? Не припозднился ли производитель масла с отправкой оливок с дерева под пресс, сделал ли он это в сроки, предусмотренные технологией? Не пахнет ли масло землей – возможно, оливки собирали уже упавшими и плохо промыли?

Хорошему дегустатору оливковое масло расскажет всю правду: если масло отдает уксусом, значит, на каком-то этапе изготовления его передержали, и пошел процесс брожения. Если присутствует чуть заметный металлический привкус, масло хранили в неположенной металлической таре.

Дегустация масла – это, конечно, высший пилотаж. Потребитель же обычно довольствуется минимальными базовыми знаниями о происхождении масла и способе его приготовления.

Вот что нужно обязательно знать об оливковом масле.

Несмотря на то, что в Испании принято называть оливковое масло «жидким золотом», русская поговорка «не все золото, что блестит» звучит в этом случае очень актуально. Для того чтобы купить качественное масло по справедливой, не завышенной цене, стоит выучить несложную терминологию. Так как большинство марок оливкового масла, продающегося в России, имеет испанское происхождение, приведем названия основных сортов масла на испанском языке.

Итак, на этикетке написано:

Aceite[1] de Oliva Virgen

Вы имеете дело с оптимальным соотношением цены и качества. Этот вид масла изготовлен традиционным способом, то есть масло отжато непосредственно из маслин. Это самый что ни на есть натуральный продукт, который сохранил аромат, вкус и витамины, содержащиеся в оливках. Это, если хотите, – настоящий оливковый сок.

Aceite de Oliva Virgen Extra

Это самое дорогое и высококачественное масло. Его производители постарались настолько, что никакой дегустатор не придерется – само совершенство! Этот тип масла идеален для салатов. Не подвергнутое тепловой обработке масло такого вида сохраняет все свои неповторимые вкусовые оттенки.

Aceite de Oliva Virgen Extra Fino

Качество этого масла чуть ниже, чем у предыдущего, но оно тоже замечательно.

Aceite de Oliva Refinado

Как указывает название, это рафинированное, то есть

очищенное масло, которое в процессе очистки потеряло свои изначальные характеристики – цвет, вкус и запах. А также растеряло некоторые витамины и полезные свойства.

Aceite de Oliva

Маслоделы готовят его так. Берут предыдущий вид масла и смешивают с качественным маслом Virgen. В результате получается вполне сносное по вкусу масло, между прочим, самое покупаемое в Испании. Но причина последнего, конечно же, не нетребовательность испанцев, а приемлемая цена Aceite de Oliva.

Aceite de Orujo

Слово «orujo» на этикетке пусть не вводит вас в заблуждение. Есть люди, которые пребывают в счастливой уверенности, что это такой испанский регион, и масло в бутылке оттуда родом. Ничего подобного. Слово «orujo» означает не что иное, как «выжимки». Такой вид масла изготавливают путем переработки жмыха от оливок, из которых уже получили в свое время масло высокого качества. Далее в полученный продукт могут добавить масло из упомянутых выше видов. Aceite de Orujo должно отличаться самой скромной ценой среди всего спектра оливковых масел.

Не стоит думать, что все испанцы на зубок знают табличку разновидностей оливкового масла. Будьте уверены, среди них найдется немало и тех, кто просвещен даже меньше вашего – теперь, когда вы прочитали этот список разновидностей «оливкового золота». Одно могу сказать точно – никакой испанец не спутает высококачественное масло «Virgen Extra» с переработанным маслом из маслинных выжимок «de Orujo». А самые экономные и рачительные хозяйки поступают следующим образом. В их кухонном шкафу стоят две бутылки с маслом. Утонченное «Virgen Extra» – для салатов и блюд выходного дня, а обычное «Aceite de Oliva» идет в ход при ежедневной готовке. Дело вкуса и кошелька, как говорится.

Вино и Испания

– А скажите, сеньор, ради всего святого, это вино не из Сьюдад Реаля?

– Вот это знаток! – воскликнул другой слуга. – В самом деле, оно именно оттуда и притом уже немолодое.

– Еще бы не знаток! – воскликнул Санчо. – Вы думаете, это для меня такая трудная задача – распознать ваше вино? Так вот, было бы вам известно, сеньор оруженосец, у меня к распознаванию вин большие природные способности: дайте мне разок понюхать, и я вам угадаю, и откуда оно, и какого сорта, и букет, и крепость, и какие перемены могут с ним произойти, и все, что к вину относится. Впрочем, тут нет ничего удивительного: у меня в роду со стороны отца было два таких отменных знатока вин, какие нечасто встречаются в Ла-Манче, а в доказательство я расскажу вам один случай. Дали им как-то попробовать из одной бочки и попросили произнести свое суждение касательно состояния и качества вина, достоинств его и недостатков. Один лизнул, другой только к носу поднес. Первый сказал, что вино отзывает железом, другой сказал, что скорее кожей. Владелец сказал, что бочка чистая и что негде было ему пропахнуть кожей. Однако два славных знатока стояли на своем. Прошло некоторое время, вино было продано, стали выливать из бочки, глядь – на самом дне маленький ключик на кожаном ремешке. После этого судите сами, ваша милость, может ли человек моего роду-племени насчет таких вещей сказать свое веское слово.

После столь веских аргументов, зафиксированных в «Дон Кихоте» Сервантеса, никому и в голову не придет засомневаться в дегустаторских способностях Санчо Пансы! Как, впрочем, и в том, что вино и Испания – понятия, неотделимые друг от друга. Обширные виноградники, большие винодельческие заводы и маленькие винные кооперативы, терпкий запах бродящего винограда, витающий над владениями виноделов в осенние месяцы. Надо ли напоминать, что именно Средиземноморье считается родиной вина, именно отсюда стартовал этот напиток, чтобы прижиться затем в Америке, Японии и Новой Зеландии.

Несмотря на то, что испанцы производят и потребляют в целом рекордное количество вина по сравнению с остальными европейцами, можно с уверенностью сказать: вино с водой здесь не путают. Умеренное потребление вина – это не наказ докторов, а скорее традиция, которая прогрессирует в последнее время.

Вино – это традиционный напиток, который сопровождает

обеды и ужины. Испанские рестораны, из тех, что практикуют так называемое «комплексное меню» (определенный набор блюд по фиксированной цене), в графе «напитки» предлагают своим клиентам на выбор вино, воду или прохладительные напитки. Заглянув в такой ресторанчик в обеденный час, вы увидите, что далеко не все посетители предпочитают вино. И уж, конечно, совсем не все клиенты выпивают всю бутылку, поданную к столу (а подавать во многих заведениях принято именно бутылку, а не бокал вина).

Впрочем, если речь идет о вине отменного качества, здесь начинают действовать свои законы. Важно все, вплоть до настроения и сосредоточенности, для того чтобы осознать в полной мере качество напитка. Даже к бокалу предъявляются самые жесткие требования. Бокал должен быть из прозрачного, бесцветного и гладкого стекла, без рисунков и узоров. Тонкая и довольно длинная ножка бокала – удобной, донышко – достаточно широким, а вот к верху бокал обязательно сужается, чтобы удержать аромат напитка.

Все эти требования необходимы, чтобы выполнить три действия, на которых основана работа настоящего дегустатора вин: смотреть, нюхать и пробовать. Значение имеет все – знаток, открыв бутылку, обязательно понюхает даже пробку. Она должна быть из настоящего пробкового дерева. А пахнуть пробка от хорошего вина будет только пробкой. Это явный признак того, что вино, уже разлитое в бутылки, хранилось согласно всем правилам.

То, что когда-то древние греки называли «нектаром богов», сегодня доступно всем и каждому. Но если боги имели в своем распоряжении верных слуг, задачей которых было распознавать качество подаваемого к царскому столу вина, нам с вами приходится осваивать винную науку самостоятельно. Знания эти не назовешь простыми. Для того чтобы стать профессиональным дегустатором, необходимы годы обучения и опыта. А вот базовые, основные законы изучить в силах каждый. Следующая нехитрая терминология пригодится вам, когда вы будете выбирать в магазине испанское вино.

Для начала стоит определиться, какое вино мы предпочитаем – красное, белое или розовое. А затем уже следует обращать внимание на различия в способе производства этого вина.

Итак, в зависимости от процесса изготовления, на бутылке испанского вина может стоять одна из следующих пометок:

Joven

Это молодое вино со свежим и, как принято говорить, фруктовым ароматом. Жизнь такого вина коротка, оно актуально

лишь в течение года с момента урожая. Позже молодое вино теряет свои характеристики.

Crianza

Это вино, которое «растили» в течение нескольких месяцев в дубовых бочках. Оно вполне выдерживает испытание временем. Еще одно отличительное свойство – оно впитывает в себя непередаваемый запах дубового дерева.

Reserva и Gran reserva

Как следует из названия, речь идет о «резервных» запасах. Это выдержанное вино, которое созревало в дубовых бочках гораздо большее количество времени, чем предыдущая разновидность. Эти вина характеризует более сложный и тонкий букет. Именно бутылки такого вина подходят для долгого хранения и коллекционирования.

На этикетке испанского вина всегда указывается регион, откуда ведет свое происхождение напиток. Выбор в этом смысле – дело вкуса. Кто-то выбирает вина Кастильи-Ламанчи, кто-то предан винам Наварры, а кто-то навеки полюбил вина региона Риоха.

Как говорят испанские эксперты, личный вкус в винных пристрастиях каждого – большое дело. Какое вино выбрать, зависит от того, к какому блюду оно предназначено, и даже от времени суток. Утверждение о том, что молодое вино – это вино более низкого качества, чем выдержанное «резервное», в корне не верно. Разница лишь в том, что выдержанное вино – это более сложный напиток, его ароматы переплетаются друг с другом, как бы рассчитывая на то, чтобы их обязательно «разложили по полочкам» и оценили.

Умеренность – вот главный постулат, при выполнении которого вино демонстрирует свои самые лучшие качества. Во-первых, только так можно прочувствовать вкусовые свойства этого напитка. Какой там «букет», если после сильных возлияний наутро во рту один свинец. Во-вторых, как утверждают медики, вино демонстрирует свои оздоровительные свойства лишь тогда, когда мы употребляем его в скромных количествах – не больше бокала в день. Количество, превышающее эту норму, оборачивается уже не пользой, а идет во вред.

Кстати, в Испании довольно часто едоки легко разбавляют вино водой. Конечно, делать это с выдержанными, высококачественными винами было бы несколько кощунственно, но вот молодое вино от добавленной в него чистой воды

нисколько не страдает.

Что касается тех, кто стремится похудеть, но не желает при этом отказываться от хорошего вина, правило остается все тем же – умеренность. Как говорят в Испании, потолстеть можно от всего, кроме воды. Небольшой бокал красного вина за обедом испанские диетологи признают полезным (хотя и не обязательным) сопровождением для хорошего пищеварения. Но совсем другое дело, если этот бокал будет дополнен горстью соленых орешков или чипсов. Опасаться стоит тем, кого несколько глотков хорошего вина провоцируют на обильную и питательную закуску и вообще отключают бдительность. В этом случае, видимо, все же придется обойтись чистой водой, а вино оставить на праздник, когда любые ограничения будут временно забыты.

То же самое происходит и с пивом, еще одним излюбленным напитком испанцев. Сто граммов пива – это примерно 45 ккал. Эффект от единственного небольшого стаканчика пива никак не может сказаться на нашей талии. Толстеют обычно от приложения к пиву в виде аппетитного миндаля, арахиса или чипсов. Ну и, конечно, неизбежно поправляются те, кто привык измерять пиво не небольшими бокалами, а литрами. Кстати, в этом смысле вино оказывается в более выигрышном положении, чем пиво: редко кто осилит полтора литра вина в обед. А вот для многих поклонников пива справиться с таким количеством пенного напитка зачастую не составляет особого труда.

Груши в вине (на 6 порций)

1 кг груш твердых сортов
250 г сахара
молотая корица на кончике ножа
кожура одного лимона
300 мл красного сухого вина
50 мл коньяка или бренди

Груши вымыть, очистить от кожуры, сердцевины, нарезать как для компота.

Выложить плоды в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала их полностью, добавить сахар, корицу и крупно порезанную лимонную кожуру. Через 7–10 минут влить в кастрюлю вино и коньяк. Продолжать варить на медленном огне до тех пор, пока плоды не станут мягкими, а количество

жидкости заметно убавится.

Дать грушам остыть.

Перед подачей на стол убрать кусочки лимонной кожуры.

Этот десерт можно подать вместе со взбитыми сладкими сливками.

Персики в вине (на 4 порции)

8 персиков среднего размера
1 бутылка красного сухого вина
400 г сахара
1 апельсин
корица на кончике ножа

Персики вымыть и аккуратно снять с них кожицу.

Хорошо вымыть апельсин. Почистить его, но не выбрасывать кожуру.

Вино перелить в кастрюлю, развести в нем сахар, положить апельсиновую кожуру, добавить корицу и кипятить на очень медленном огне в течение 10 минут.

Каждый персик разрезать пополам и осторожно освободить плоды от косточек.

Переложить персики в вино и варить все на слабом огне 20 минут.

Поместить готовые персики в глубокую посуду, залить винным сиропом, в котором они готовились, предварительно убрав из него кожуру апельсина.

Когда блюдо немного остынет, поместить его в холодильник.

Подают этот десерт холодным.

Молочная история

Во всем, что касается употребления молочных продуктов, испанская традиция заметно отличается от российской. Исторически коровье молоко не было в особом ходу у жителей этой страны. Связано это, пожалуй, с климатическими условиями. Ведь необходимый корове корм, обильную растительность, можно встретить разве что на севере Испании и в горах. А весьма скромную зелень других районов, в том числе и многих прибрежных, вкупе с изнуряющей жарой летних месяцев, никакая буренка не признает за оптимальные условия для существования. Зато неприхотливым козам и овцам похожие обстоятельства совершенно не страшны. Именно поэтому в прошлом испанцы отдавали предпочтение козьему, овечьему молоку и сырам. Коровье молоко и производные от него молочные продукты обрели популярность с развитием сельскохозяйственной индустрии, когда фермеры научились при помощи современных технологий угождать буренкам. Правда, изобилие молочных продуктов, ведущих свое происхождение от коровьего молока, не изменило национальную любовь к козьим и овечьим сырам. Что же касается сливочного масла, то испанские хозяйки по-прежнему отдают предпочтение оливковому. Сливочное масло они используют для бутербродов к завтраку или при готовке, когда нужно придать соусу или блюду характерный мягкий вкус.

То же самое предназначение имеют в испанской кухне и сливки. То есть на бутерброды их, конечно, никто не намазывает. Но употребление сливок в чистом виде довольно ограничено. Пить сливки не принято. Принято украшать ими (во взбитом виде) торты и пирожные, добавлять в соусы.

Инкогнито остается для испанцев и сметана. Ее можно встретить в больших супермаркетах, но «кислые сливки» (именно так переводится название сметаны с испанского) редко вдохновляют коренных жителей страны и предназначены в основном для европейских туристов, которые привыкли заправлять салаты не оливковым маслом и уксусом, как это принято в Испании, а именно сметаной.

Такая же малоизвестная участь подстерегла в Испании и кефир. Правда, бутылки с кефиром можно встретить на магазинных полках чаще, чем упаковки с «кислыми сливками». Преимущественно, это кефир из козьего молока, чей вкус и полезные свойства ценят любители этого продукта.

Зато творожок, творожную массу можно разыскать в молочных отделах без труда. Еще более распространен так

называемый свежий сыр, напоминающий российскому любителю молокопродуктов сулгуни. Свежий сыр может быть соленым и без соли. Пироги, пирожные и торты на основе свежего сыра относятся к любимым в Испании десертам.

Сырный торт по-испански (на 4 порции)

500 г простого печенья
100 г сливочного масла
750 г свежего сыра или творога
3 яйца
50 г сахара
джем сливовый, абрикосовый и клубничный
вишни для коктейля (по желанию)

Размельченное печенье смешать с мягким маслом и уложить эту массу в виде основы в смазанную жиром форму. Масса должна быть хорошо спрессована.

Миксером смешать сыр (творог), яйца и сахар. Эту смесь вылить в форму. Действовать нужно аккуратно, чтобы не сместить основу.

Торт запекается в духовке, раскаленной до 180 градусов, в течение 45 минут, остывает, а затем «отдыхает» в холодильнике в течение часа.

Охлажденный торт можно украсить джемом различных цветов и коктейльными вишнями.

Рис с молоком (на 4 порции)

1 л молока
250 г риса
250 г сахара
ванилин
корица
шоколадная стружка

Рис хорошо промыть, варить в кипящей воде 5 минут. Затем воду слить.

Переложить рис в глубокую кастрюлю, залить молоком,

довести до кипения. Добавить сахар, ванилин и корицу. Варить на медленном огне около 25 минут.

Разложить готовый десерт по отдельным вазочкам. Остудить, посыпать шоколадной крошкой. Подавать холодным.

Чего в Испании в изобилии, если мы говорим о молочных продуктах, так это йогуртов. Производство йогуртов поставлено на широкую ногу, и диетологам приходится иной раз даже взывать к здравому смыслу соотечественников, дескать, граждане, не забыли ли вы о золотом правиле умеренности? Речь, конечно, не идет о натуральных йогуртах без сахара, которые не калорийны, да и вообще полезны во всех отношениях. Умерить аппетит желательно в отношении сладких йогуртов с различными добавками. Злоупотреблять ими совсем не следует.

«От хвоста до пятачка…»

Санчо же сказал:

– Стало быть, вон то блюдо с жареными куропатками на вид отменно вкусное, уж верно, не причинит мне никакого вреда.

Но доктор на это сказал:

– Пока я жив, сеньор губернатор к нему не притронется.

– Это почему же? – спросил Санчо.

Доктор ему ответил:

– Потому что учитель наш Гиппократ, светоч и путеводная звезда всей медицины, в одном из своих афоризмов говорит: Omnis saturatio mala perdicis autem pessima. Это значит: «Всякое объедение вредно, объедение же куропатками паче других».

– Ну, коли так, – рассудил Санчо, – выберите мне, сеньор доктор, изо всех кушаний, какие есть на столе, самое полезное и наименее вредное, не колотите по нему палочкой и дайте мне его спокойно съесть, потому, клянусь жизнью губернатора, дай бог мне пожить подольше, я умираю с голоду, и что бы вы там ни говорили, сеньор доктор, и хотите вы этого или не хотите, но, отнимая у меня пищу, вы не только не продлите, а скорей укоротите мой век.

– Ваша правда, сеньор губернатор, – заметил доктор, – а потому я полагаю, что вам не должно кушать вон того рагу из кроликов, ибо оно плохо переваривается. Вот этой телятины, если б только это была не жареная телятина и притом без подливки, вам еще можно было бы отведать, но в таком виде не советую.

С уверенностью можно сказать, что не только в эпоху Дон Кихота и Санчо Пансы, но даже и во времена более древние вегетарианские привычки были не слишком распространены в Испании. Щедрые дары моря – это один из традиционных козырей испанской кухни, и свежая рыба издавна присутствовала на столе жителей прибрежных районов. Что же касается материковой глубинки, в национальной кухне существуют сотни рецептов приготовления домашней птицы, свинины, баранины и говядины.

Не будем забывать, что испанская кухня, хоть и относится в целом к кухне Средиземноморья, набор блюд, а зачастую и ингредиентов, в ней очень разнится в зависимости от географии. Например, в тех регионах, где присутствие арабской культуры наложило особенно сильный отпечаток, ассортимент блюд из баранины будет очень широким. В других районах будут преобладать кушанья на основе свинины. Однако в целом,

воображаемая всеиспанская кулинарная книга чрезвычайно разнообразна, в ней оставили свой след как арабские, так и еврейские, и христианские традиции. Добавим к этому стоящие особняком характерные черты, присущие отдельным регионам, таким, например, как Страна Басков. Не забудем и про климатические условия: где-то они превосходны для свиноводства, а где-то – для молочного животноводства. Такое разнообразие явилось, кстати, одной из причин распространенного в Испании гастрономического туризма, когда путешествие предполагает не только осмотр исторических достопримечательностей, но еще и дегустацию блюд местной кухни.

Средиземноморская диета в ее современном толковании рекомендует ограничивать потребление мяса. Рыба, яйца, нежирное мясо, а также источник растительного белка – бобовые, по расчетам диетологов, должны обеспечивать 15 % от ежедневной общей суммы калорий, потребляемых нами (напомним, что за 55 % калорийного запаса отвечают углеводы, а остальные 30 % поступают в виде жиров, преимущественно растительных). Именно такой схемы, скорее всего, и придерживались в старину жители Иберийского полуострова. Конечно, калории они не считали, а в мясных деликатесах ограничивали себя не от хорошей жизни, а из экономических соображений. В качестве доказательства обратимся еще раз к жизнеописанию Дон Кихота и увидим, что даже гордый дворянский чин «идальго» не позволял Странствующему Рыцарю особенно роскошествовать: «Олья чаще с говядиной, нежели с бараниной, винегрет, почти всегда заменявший ему ужин, яичница с салом по субботам, чечевица по пятницам, голубь в виде добавочного блюда по воскресеньям – все это поглощало три четверти его доходов».

Естественно, что при таком положении дел старинная кухня должна была взять за правило экономию и рачительность. Поэтому даже самая небольшая хрюшка полностью шла в хозяйство. Что и подтверждает, например, такая испанская пословица: «От хвоста до пятачка все полезно у хряка». И это на самом деле так. Свиную голову, например, запекают с яблоками и картофелем. Ее же тушат с различными овощами, такими как лук и морковь. Свиные мозги обваливают в муке и жарят. Из них же, добавив яйцо, чеснок и петрушку, готовят омлет.

Свиные пятачки, как свидетельствует пословица, тоже не пропадают. Их жарят на решетке или консервируют в оливковом масле, а потом добавляют для вкуса в тушеные овощи и бобовые. Особой популярностью пользуется свиное ухо. Его, как впрочем, и

вышеназванные части свиной головы, используют для приготовления бульонов и традиционных испанских солянок – чрезвычайно питательных блюд, ингредиентами которых служит все, что на данный момент может найти в своей кладовой испанская хозяйка. Испанская солянка – блюдо, особенно характерное для центральной части страны, например, для региона Кастилья и Леон. Французы, которые частично заселили эти земли в Средние века, называли такое варево словом «poutpurri» («попурри»), что, в принципе, означает «всего понемногу». Любые мясные продукты, в том числе и колбасные изделия, а также фасоль, горох, чечевица, морковь, шпинат, лук, чеснок, картофель, ароматные травы – список составляющих такого «попурри» (в испанском варианте – «potaje») может быть бесконечным. Блюда такого типа и сейчас являются гордостью многих испанских регионов, но справедливости ради нужно заметить, что солянку редко кто включает в ежедневное меню – слишком уж это «тяжелое» и питательное блюдо. В целом предпочтение такого рода рецептам отдается в зимнее время, когда организм просит чего-нибудь горяченького и дополнительных калорий в придачу.

Ну а чтобы наш читатель составил себе окончательное представление об испанской солянке, приведем здесь следующий рецепт.

Тушеная фасоль со свиными ушами (на 4 порции)

600 г белой фасоли
1 свиное ухо
150 г копченой свиной колбасы, желательно острой
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 вареное яйцо
1 ложка красного молотого перца
щепотка тимьяна
оливковое масло
вода и соль

Замочить белую фасоль на несколько часов (можно на ночь).

Воду, в которой фасоль вымачивалась, слить. Фасоль положить в глубокую кастрюлю и добавить туда чисто вымытое и порезанное свиное ухо. Добавить копченую колбасу. Готовить на медленном огне в течение одного-полутора часов. Если вместо

обычной кастрюли использовать скороварку, фасоль будет готова через 15–20 минут.

Уже мягкую фасоль посыпать мелко нарезанным тимьяном (сухим или свежим).

Снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанное вареное яйцо и перемешать.

Отдельно обжарить мелко нарезанный лук и чеснок, добавить в кастрюлю с фасолью и потушить все на медленном огне еще 3 минуты.

«Сеньора Хавронья, позвольте вашу ножку…»(гордость нации: хамон)

Наш рассказ о мясной части испанского рациона был бы неполным, если упустить из вида самый популярный в этой стране продукт – вяленую свинину, которая называется «хамон». Пожалуй, все, кто хоть однажды был в Испании, пробовали хамон. Кому-то он показался деликатесом, а кому-то совсем не понравился. Последнее не удивительно. Хамон имеет характерный, неповторимый вкус, который или принимаешь сразу, или долго привыкаешь к нему, или не привыкаешь никогда. Причиной нелюбви к хамону может быть и невезение. Наряду с сушеной ветчиной самого высокого качества, существуют и аналоги, которые никак не передают всю вкусовую гамму настоящего качественного продукта. Такой хамон, помимо более низкой цены, может быть или слишком сухим, или слишком жирным. Такое знакомство с хамоном вполне можно считать неудачным.

Вообще-то, хамон – это в первую очередь не еда, а национальная гордость. Если бы на испанском национальном флаге была изображена изящная сушеная свиная ножка, никто бы не удивился. Процедура вяления свиных ног сложна и зависит от множества факторов. Важно все: порода хрюшки, то, в каких климатических условиях она росла и чем питалась, соблюдение основных параметров сушки мяса и хранения готового продукта. Чтобы не перегружать читателя информацией технологического порядка, мы представим несколько небольших фактов, которые будут интересны всем, кто хоть раз в жизни слышал слово «хамон».

Кто был первым?

Хамон придумали не вчера. Да и что скрывать, как деликатес его никто и не замышлял. Технология родилась по необходимости, благодаря крестьянской смекалке. Давайте вспомним, как родились русские пельмени. Сибиряки додумались заворачивать рубленое мясо в тесто именно потому, что так на холоде оно хранится сколько хочешь, транспортировать его можно куда угодно, а уж приготовить блюдо из этого полуфабриката вообще ничего не стоит. Некоторые, правда, говорят, что пельмени изобрели китайцы или, еще хуже, итальянцы, но все же как-то приятнее думать, что они здесь ни при чем.

Вот и с хамоном то же самое. Якобы к технологии приложили руку даже древние греки, не говоря уже о римлянах и галлах. Но большинство испанцев убеждено: хамон родился на Иберийском полуострове. Ясно одно – технологию приготовления хамона продиктовала жара так же, как изобретению сибирских пельменей посодействовали морозы. Логично, что при высоких температурах не варить, не солить, не коптить, а именно сушить представилось однозначным выходом.

Свинская жизнь

Главная героиня хамонного искусства – это свинья. Причем большая свинья. Например, животное, чьи окорочка превратятся в фирменный хамон из города Теруэль, должно весить 115–130 кг. Животное не забивают, пока его возраст не достигнет восьми месяцев.

Сексуальная жизнь хамонных свиней – это просто сплошное свинство. Особенно не повезло самцам. Тех, которые никогда не будут производителями, кастрируют сразу же после того, как они будут отняты от свиноматки. За самками установлен строжайший надзор: в период течки ни одна из них не будет пущена под нож.

Как потеет хамон?

В целом процесс изготовления хамона можно обрисовать так. Этап первый: соление. Свиные ноги складываются одна на другую вперемежку с солью и так постепенно просаливаются: на килограмм мяса – день пребывания в засолочной комнате. Затем будущие хамоны получают хороший душ: лишняя соль должна быть смыта. И только потом приходит очередь непосредственно сушки. Как выражаются сами испанцы, хамон должен хорошенько пропотеть. Именно поэтому «потеют» в сушильнях свиные ноги, как правило, в течение лета.

Следующим этапом будет созревание в специальных помещениях. Там окорока проведут от 10 до 12 месяцев. Специфический грибок сделает свое дело: мясо приобретет оригинальный и сильный аромат.

В течение всего процесса изготовления мясо теряет 30–35 % первоначальной влажности.

Как много продуктов хороших!

Их на самом деле хватает, хороших и разных. Но в целом выделяются две большие группы, чье качество подтверждено многочисленными контролями. Первая – иберийский хамон (Jamon Iberico) и вторая – белый хамон (Jamon Blanco). Со второй группой все просто: этот вид хамона производят в провинции

Теруэль, на высоте как минимум 800 м над уровнем моря. Свиные ноги будут иметь характерный белый налет.

А вот в первую группу входят три другие подгруппы:

Jamon de Huelva, который в народе называют *Jamon de Jabugo* (его производят в Кадисе, в Кордобе, в Малаге, в Севилье, в Касересе, Бадахосе и в тридцати трех населенных пунктах земель Уэльва).

Jamon de Guijuelo (Кастилья-и-Леон, Эстремадура, Андалусия, Кастилья де Ла Манча, Саламанка).

Dejesa de Extremadura – этот хамон родом из Касереса и Бадахоса, свиней для его производства откармливают натуральным продуктом – желудями.

Что означают буквы «D.O.»?

Эти две буквы на упаковке хамона расшифровываются как «подтверждение происхождения» («denominacion de origen»). И такому хамону можно доверять. Это как старый советский знак качества: происхождение продукта известно, он прошел все стадии контроля, свиньи выращены по строжайшей технологии, хамон произведен с соблюдением всех правил.

Можно, конечно, купить хамон неблагородного происхождения. Он обойдется на порядок дешевле, но, как говорят эксперты, для того чтобы узнать вкус настоящего деликатеса, нужно пробовать именно продукт, отмеченный как «D.O.». Разброс цен велик, но можно вести счет от 10 евро за килограмм (примерная стоимость при отсутствии знака качества) до 40 евро и выше (по этой цене идет в среднем самая дорогая разновидность – хамон Dehesa de Extremadura). Цена также варьируется в зависимости от того, в каком виде продукт был приобретен. Самое выгодное – покупать целую ногу (если есть кому ее есть, конечно). Чуть дороже выйдет хамон отдельным куском и еще немного дороже – нарезанный.

Холодильник хамону – враг

Самый лучший способ испортить хамон – нарезать его толстыми ломтями и засунуть в холодильник эдак на месяц. Свой настоящий вкус деликатес сохранит, если его тонкий ломтик отрезать от свиной хамонной ноги и незамедлительно съесть. Причем он должен быть комнатной температуры.

Жарить продукт не рекомендуется. В этом случае он теряет последнюю воду и становится слишком соленым. Если хамон добавляют в овощные или прочие блюда, делают это в последний момент, чтобы только чуть-чуть расплавился жир и придал всему блюду характерный вкус.

«Говядину надлежит резать тонко…»

В Испании в ходу выражение «наслаждаться хорошей кухней». В этом заключается смысл кулинарных привычек в этой стране. Блюдо может быть приготовлено быстро, но спешка при этом исключается. Так, например, на то, чтобы поджарить на рифленой сковородке-гриль говяжий бифштекс, уйдет всего лишь несколько минут, но хороший повар обязательно обратит внимание на то, чтобы порезанный чеснок, который жарился вместе с мясом, хорошо подрумянился, чтобы петрушка или другие ароматные травки успели передать бифштексу свои ароматы.

Такой ответственный подход к кулинарному искусству зародился далеко не вчера.

Говядину надлежит резать тонко и часто, и то мясо, что находится рядом с костью, всегда более нежно, чем остальное. И лишь у молочных телят мясо, чем ближе к шкуре, тем мягче. Когда нарежешь филе, посыпь его солью с кончика ножа. Если мясо нежирное, в готовке к нему идет жирный бульон, а если мясо жирно, не добавляй в кастрюлю сала. Но можешь добавить петрушки или мяты, или немного майорана.

Этот кулинарный трактат написан не современными испанскими кулинарами, а придворным поваром XIV века Руперто де Нола. То почтение, с которым этот авторитетный кулинар говорит о говядине, не случайно. Это мясо всегда высоко ценилось как среди поваров, так и среди едоков.

Конечно, в те далекие времена никто и не подозревал о том, что говядина не только вкусна, но и обладает качествами, которые современная терминология определяет как «высокая пищевая ценность». Высокое содержание животного белка (20 г на 100 г мяса), различные минералы (железо, цинк, йод), витамины группы В – подобной информацией диетологи соблазняют нас лишь сегодня, а раньше люди, как известно, ели то, что вкусно. А еще – то, что предписывает традиция. В Испании же с ее традициями корриды, как говорится, сам бог велел рационально распоряжаться говядиной. В ходу всегда было не только мясо специально выращенных, «мясных» коров и быков. Мясо быков-жертв тореадоров тоже не пропадало зря. И по сей день во многих городах Андалусии с площадями, на которых проводятся корриды, соседствуют многочисленные таверны и рестораны, специализирующиеся на приготовлении бычьего мяса. И не только мяса – деликатесом считаются бычьи хвосты и даже бычьи

гениталии. Но попробовать последнее блюдо решаются далеко не все туристы.

Говядина в соусе из каперсов(на 4 порции)

8 филе говядины среднего размера по 70 г каждый

100 мл оливкового или другого растительного масла

100 мл белого сухого вина

1 чашка мясного бульона (можно из кубиков)

100 г каперсов

1 чайная ложка различных приправ к мясу (тимьян, майоран, петрушка, мята)

1 чайная ложка муки

половина луковицы среднего размера

белый молотый перец

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

Филе говядины пожарить на сковороде и уложить в тарелку, в которой блюдо будет подано на стол. В процессе жарки подсолить.

На той же самой сковороде (она должна быть достаточно глубокой) пожарить лук и чеснок (можно потушить в масле с добавлением небольшого количества воды). Добавить сюда же белое вино, довести все до кипения. Всыпать муку, все хорошо перемешать. Влить бульон. Потушить все в течение нескольких минут.

Добавить в сковороду каперсы, с которых предварительно был слит маринад, ароматные травы-приправы. Оставить все на медленном огне еще несколько минут.

Залить филе получившимся соусом. Подавать блюдо горячим.

Самое главное рождественское блюдо

Среди открыток начала XX века, изображающих Мадрид в преддверии Рождества, можно встретить любопытные картинки: по оживленной улице испанской столицы продавцы ведут на веревке, как на поводке, огромных индюков. Индюки держат путь на рынок. Исторический анекдот также рассказывает, что точно так же вереницы индюков шествовали к самому роскошному в те времена мадридскому отелю «Палас» и исчезали навсегда в недрах его кухни.

Следуя традиции, многие испанские хозяйки и сегодня подают на рождественский стол праздничную индейку. Приготовление этого блюда может считаться целым ритуалом уже потому, что подразумевает тщательный выбор ингредиентов, начиная с самой птицы и заканчивая ее начинкой. Так, индейка не должна быть ни жирной, ни жилистой, а яблоки для начинки следует выбирать твердых сортов, лучше всего зеленые, кисло-сладкие.

Классическая испанская индейка с яблочной начинкой (на 8–10 порций)

1 выпотрошенная, довольно крупная индейка

Для маринада:

сок двух лимонов

1/2 стакана оливкового или другого растительного масла

3 чайные ложки винного уксуса

2 лавровых листа

майоран

тимьян

1 чайная ложка черного молотого перца

соль

1 стакан белого сухого вина

1/4 стакана бренди или коньяка

Для начинки:

100 г сушеного миндаля

400 г чернослива

15 г сливочного масла

2 луковицы

6 зубчиков чеснока

400 г свиного фарша
150 г куриных желудочков
1 чайная ложка черного молотого перца
тимьян
2 чайные ложки коньяка или бренди
150 мл сладкого белого мускатного вина
петрушка
2 стакана куриного бульона (можно из кубиков)
4 яблока
100 г панировочных сухарей

Вымытую индейку натереть лимонным соком и оставить на ночь в холодильнике.

В отдельной посуде приготовить маринад. Для этого соединить при помощи миксера или венчика масло, винный уксус, толченый лавровый лист, майоран, тимьян, черный молотый перец и соль. Добавить белое сухое вино, бренди и снова хорошо перемешать.

Уложить индейку на блюдо и хорошо натереть маринадом снаружи и изнутри. Укрыть птицу пищевой фольгой и оставить на 12 часов в холодильнике, доставая время от времени и вновь смачивая тушку оставшимся маринадом.

Для приготовления начинки очистить и измельчить миндаль. Чернослив порезать и прокипятить в течение 3 минут. Воду слить. Мелко порезать лук, чеснок, куриные желудочки и петрушку. Растопить на сковороде или в кастрюле сливочное масло, обжарить в нем в течение 5 минут лук и чеснок, после чего добавить на ту же сковороду желудочки, петрушку, свиной фарш. Посолить, влить белое мускатное вино и бренди, два стакана куриного бульона. Тушить 20 минут, время от времени помешивая. Добавить миндаль, чернослив и нарезанные яблоки и оставить на медленном огне в течение еще 5 минут.

Слив лишний маринад, начинить индейку приготовленной начинкой. Суровыми нитками зашить брюхо. Ими же связать ножки птицы, чтобы избежать деформации тушки. Смочить индейку маринадом, накрыть пищевой фольгой и запекать в хорошо прогретой духовке в течение часа. Затем снять фольгу, сбрызнуть индейку маринадом и запекать в течение еще 40 минут, поливая птицу время от времени образовавшимся соком.

Курица – не птица, а очень вкусная птица!

И все-таки сколь бы ни надувал щеки заносчивый индюк, главной героиней испанского птичьего двора была и есть курица. Впрочем, в случае с Рождеством курице тоже есть чем гордиться. Еще в середине прошлого века курятина для простых испанцев была преимущественно праздничным блюдом в силу своей дороговизны. И те граждане, чьи доходы не могли сравниться с богатством обитателей мадридского отеля «Палас», подавали к самому главному ужину в году, рождественскому, именно курицу, а не разорительную индейку.

Курица, как известно, не птица, но, несмотря на это, она смогла «долететь» до Испании аж из далекого Индокитая. Интересно, что Колумбу и его сотоварищам не удалось удивить индейцев на тот момент уже вполне европейской привычкой есть курицу. Жители Латинской Америки открыли птичье мясо задолго до того, как на их берегах высадились испанские колонизаторы.

Сегодня курятина присутствует на столе каждой испанской семьи с завидной частотой. Куриное мясо дешево и доступно, но, увы, обычная курица из супермаркета мало напоминает деликатесную курятину, которую гордо выставляли на стол век назад. Именно поэтому испанские повара так ценят не продукт птицефабрик, а хохлушек с фермы. Фермерская курочка стоит дороже, но она и вкуснее, и сочнее.

Мы часто слышим, что куриное мясо предпочтительнее для тех, кто следит за своей фигурой, но редко задумываемся, почему же, собственно? Все дело в том, что даже у самой жирной несушки или цыпленка жир откладывается в коже. Ободрав кожу, мы значительно снижаем калорийность курятины – примерно со 170 до 110 ккал на 100 грамм. Ну а если вы не поленитесь и обрежете жир, который оказался на виду уже после того, как кожа была ликвидирована, – получите вполне диетическое блюдо. Кстати, удобнее всего этот жир срезать большими кухонными ножницами.

В отношении же жирности оставшегося мяса, есть одна оговорка. Несмотря на то, что взращенная в домашних условиях курица часто имеет гораздо более упитанный вид, чем находящаяся в закрытой птицефабрике, именно курочка, воспитанная в неволе, как правило, окажется жирнее. Почему? Жизнь курицы с птицефабрики очень коротка, всего лишь 40–50 суток. И проживает она ее, как правило, практически без движения. Единственная задача хохлушки с птицефабрики – как

можно скорее набрать вес. Поэтому и мясо ее будет мягким, даже где-то водянистым и, соответственно, более жирным. Курица с фермы, конечно, тоже не участвует в спортивных марафонах, но за свою более долгую жизнь (около трех месяцев) она успевает нагулять и жир (преимущественно под кожей), и качественное мясо. Оно у домашней курицы всегда более упругое и в приготовленном виде имеет более характерный вкус.

Самым распространенным в Испании способом приготовления курицы можно считать запекание в духовке. В этом случае куриная кожа остается на месте, срезать ее не надо. Запасы жира, находящиеся под кожей и внутри ее, позволяют запекать курицу в натуральном виде, не добавляя масла. Нужно лишь не забыть налить на дно посуды, в которой запекается птица, бульон, можно с добавлением вина. Жидкость на дне гусятницы или противня нужна для того, чтобы жир, стекающий с курицы, не горел. Этим же соусом следует орошать время от времени запекающуюся курочку, чтобы к моменту готовности она была сочной внутри и похрустывала сверху. А для того чтобы придать готовой курице неповторимый вкус, каждый повар изощряется на свой лад. Здесь в ход идет все – от самых разных ароматных приправ и пряностей до, к примеру, экзотической подливки из смеси меда и соевого соуса. Эту подливку добавляют в конце готовки, после чего курочку оставляют еще на пару минут во включенной на полную мощность духовке.

Однако готовят курицу и другими способами. Вот пара традиционных испанских рецептов приготовления курицы.

Андалусийская курочка (на 4 порции)

1 курица среднего размера
1 большая луковица
2 спелых помидора
4 зубчика чеснока
2 вареных яйца
1 лавровый лист
150 мл белого или красного сухого вина
200 мл куриного бульона (можно из кубиков)
поджаренный миндаль
щепотка шафрана
петрушка
черный молотый перец по вкусу
соль

оливковое или другое растительное масло

Вымытую и выпотрошенную курицу разрезать на куски среднего размера и посолить.

Разогреть на сковороде масло и обжарить в нем целые зубчики чеснока. Чеснок выложить в отдельную посуду. В том же самом масле обжарить куски курицы до приятного золотистого цвета.

Обжаренную курицу выложить в кастрюлю для тушения.

В оставшемся на сковороде масле обжарить мелко порезанный лук, а затем – очищенный от кожицы и нарезанный помидор. Лук и помидор выложить в кастрюлю с курицей, все перемешать и добавить вино.

Довести содержимое кастрюли до кипения, влить бульон и посолить. Тушить на медленном огне.

Растереть в отдельной посуде измельченный миндаль, жареный чеснок, петрушку, шафран и желтки вареных яиц. Добавить немного воды. Эту заправку осторожно ввести в кастюлю с курицей. Тушить все вместе на маленьком огне до готовности.

Курицу можно подавать на стол в той же самой кастрюле, в которой она готовилась.

Куриная «фританга» (на 4 порции)

1 курица среднего размера
500 г лука
черный перец-горошек
мука
оливковое или другое растительное масло
соль

Вымытую и выпотрошенную курицу разрезать на куски среднего размера, выложить в глубокую посуду вместе с протертой при помощи терки или просто очень мелко нарезанной луковицей, посолить, добавить несколько горошин черного перца. Добавить масло, перемешать и поместить на 3–4 часа в холодильник.

Куски курицы вынуть из маринада, дать стечь, обвалять в муке и жарить до готовности на сковороде. Выложить на отдельную тарелку.

В оставшемся на сковороде жире поджарить заранее

нарезанную кольцами луковицу. Когда лук приобретет золотистый оттенок, выложить его на тарелку с курицей. Блюдо подавать горячим.

Надо ли говорить о том, что подобные рецепты хоть и вкусны, но не особо подходят тем, кто временно сидит на низкокалорийной диете. Но испанские диетологи совсем не выступают за то, чтобы изгнать курицу с позором из меню желающего похудеть, ведь известно – чем меньше ограничений наложит на себя худеющий, тем эффективнее будет процесс сброса лишнего веса. Часто рекомендуемое блюдо куриного происхождения для такого рода едоков – это куриные грудки. Это самая нежирная часть куриной тушки. Нарезанные в виде тонких филе куриные грудки готовятся очень быстро на гриль-сковороде буквально с парой капель оливкового масла. Также можно их отваривать или запекать в микроволновке. Чтобы мясо не казалось пресным, стоит посыпать его перчиком, специями или даже украсить ломтиком печеного кислого яблока. Фантазия в этом смысле не имеет ограничений.

«Куриное молоко»

Учитывая тот факт, что привычка есть куриное мясо пришла в Испанию извне, из азиатских стран, логично предположить, что в этой стране вначале была курица. Ну а потом уже появилось яйцо.

Достоверно известно, что к началу XVII века испанская кулинария вполне освоила блюда из яиц. «Словарь испанского языка» 1803 года дает яйцу такое определение: «Некая материя, заключенная в скорлупу или мембрану; яйца откладывают птицы, большая часть рыб и рептилий; далее из них формируются детеныши соответствующего вида».

В те далекие времена яйцо в Испании часто называли «куриным молоком» и использовали в качестве лечебного средства. Доктора прописывали напиток из взбитого яйца с горячей сладкой водой легочным больным. Яичная скорлупа тоже не пропадала – в протертом виде ее рекомендовали для лечения диареи, а позже – для профилактики рахита. Кстати, лишь совсем недавно наука установила – кальций, содержащийся в скорлупе, человеческим организмом не усваивается.

Повара в Испании издавна научились экспериментировать с яйцом. Да так, что просто диву даешься количеству всевозможных омлетов! Испанская «тортилья де патата» (картофельный омлет) – это неоспоримая визитная карточка страны. Приготовить такое блюдо может любая хозяйка, оно хорошо как для обычного ужина или обеда, так и для приема гостей.

Но были в истории страны и такие омлеты-тортильи, которые по-настоящему вошли в историю, несмотря на то, что сейчас их уже мало кто готовит. Подобная славная участь постигла, например, знаменитую «мадридскую тортилью», которую готовили в тяжелые, полуголодные годы после Первой мировой войны. Этот рецепт был популярен благодаря своей дешевизне и питательности. Готовили мадридский послевоенный омлет так. Хлебный мякиш разминали с 100 мл молока до консистенции кашицы. Затем соединяли полученную массу с четырьмя взбитыми яйцами и добавляли соль. На небольшом количестве оливкового масла поджаривали чеснок, выливали сверху будущий омлет и запекали на медленном огне.

Понятно, что вкусы сегодняшнего потребителя весьма разнятся с послевоенными пристрастиями. Современный едок гораздо более придирчив. Один мой знакомый испанский повар рассказал мне, что кухня его ресторана (а ресторан этот считается дорогим и очень приличным) никогда не покупает яйца, с момента появления которых на свет прошло больше двух недель.

На мое любопытствующее «почему?» этот кулинар представил мне целую научную выкладку. Оказывается, однажды снесенное яйцо обладает способностью понемногу терять свои вкусовые качества. Яйцо, которое пролежало в комнатной температуре больше недели, теряет до 10 % вкуса. По прошествии трех недель эти потери составляют почти половину исходных вкусовых свойств. Учитывая то, что во многих магазинах яйца выставлены на продажу не в холодильнике, самым придирчивым не мешало бы глянуть не только на срок хранения, но и на дату изготовления. Холодильник же действительно бережет яйцо от возможного состояния под названием «ни цвета, ни запаха». Яйца, которые хранятся при постоянной температуре до +4 градусов за три месяца лишатся всего лишь 10 % вкуса. Ну а совсем уж гурманы не только выберут исключительно свежие яйца, но и позаботятся об их происхождении, ведь всем известно, что яйца от деревенской несушки – самые вкусные и ароматные.

Фаршированные яйца по-мадридски (на 4 порции)

8 яиц
3 спелых помидора
щепотка сахара
50 черных оливок без косточки
50 зеленых оливок без косточки
поджаренные кедровые орешки
базилик сушеный или свежий
соль и черный перец
оливковое или другое растительное масло
листья зеленого салата

Яйца отварить в течение 10 минут. Почистить, разрезать пополам, вынуть желтки.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, очень мелко нарезать. Обжарить в небольшом количестве масла, растереть при помощи сита или просто вилкой, добавить сахар и базилик.

Оливки очень мелко порубить. Соединить их с протертыми помидорами и половиной предварительно растертых желтков. Посолить. Начинить половинки яиц получившейся массой. Подавать фаршированные яйца холодными, красиво уложив на листья салата и посыпав орешками.

Яйцо в галисийском соусе(на 4 порции)

4 яйца
1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
2 помидора
100 г нежирной ветчины
100 г свежих шампиньонов
1/2 стакана белого сухого вина
1 стакан куриного или овощного бульона (можно из кубиков)
1 чайная ложка муки
соль
оливковое или другое растительное масло

Слегка обжарить лук. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко порезать. Помидоры и не слишком мелко нарезанные шампиньоны соединить с луком, подсолить. Тушить все вместе на медленном огне до полуготовности.

В ту же сковороду добавить нарезанную ветчину, всыпать муку. Все хорошо перемешать. Влить белое вино, бульон и снова перемешать. Вбить в сковороду 4 яйца. Не перемешивая, посыпать все тертым сыром. Запекать до готовности под крышкой.

Королева тортилья

Средиземноморская диета в ее испанском варианте неизбежно останется для нас «terra incognita», если мы не познакомимся со знаменитой испанской тортильей, или омлетом. Конечно, такое знакомство будет гораздо более приятным, если мы не ограничимся теорией, а отправимся на кухню и попытаемся приготовить испанский картофельный омлет. Сразу стоит заметить, что оригинальная рецептура тортильи предполагает довольно калорийное и питательное блюдо. Но мы ведь не намерены съесть за раз килограмм тортильи, не правда ли? К тому же, классическая картофельная тортилья вполне допускает эксперименты, калорийность ее можно снизить. Но прежде чем экспериментировать, стоит «набить руку» на основном рецепте.

Картофельная тортилья – это блюдо, которое опытные хозяйки и повара готовят, что называется, с закрытыми глазами и очень быстро. А вот тому, кто впервые принялся за готовку этого омлета, желательно было бы сконцентрироваться. Впрочем, в любом случае, для того чтобы даже самая первая ваша тортилья не вышла комом, придется значительно постараться. Картофельная тортилья – благодарное блюдо. Даже несмотря на возможные промашки, допущенные по неопытности, она всегда выходит вполне съедобной.

Испанцы говорят, что, невзирая на универсальность рецепта, у каждого повара тортилья выходит своя, неповторимая. Влияют на ее вкус не только легкая рука мастера, но еще и качество продуктов, то, на какой сковороде готовился омлет. В разных городах страны время от времени проводятся конкурсы на лучшую тортилью. И не будет ошибкой сказать, что на этих конкурсах побеждает дружба, потому что, как правило, все конкурсанты в результате представляют на суд жюри замечательные блюда. И вообще, даже испанские повара-суперпрофессионалы любят повторять: «Самую лучшую тортилью готовит моя мама!» Ведь тортилья считается домашним блюдом и у многих испанцев вызывает исключительно приятные воспоминания о доме и вкусной маминой стряпне.

Говорят, что первый омлет изобрели древние римляне. Естественно, омлет этот не мог быть картофельным, потому что картофель на Иберийском полуострове начали массово употреблять в пищу лишь в конце XVIII века. Римляне подавали в своих тавернах омлеты, сдобренные сыром и ароматными травами. Легенда рассказывает, что картофельную тортилью выдумала некая испанская крестьянка в XIX веке. Как это

случалось со многими блюдами, рецепт родился не от хорошей жизни, а по причине голодного года, в который повергла страну очередная война.

Картофельная тортилья (tortilla de patata) (на 4 порции)

800 г картофеля
половина луковицы среднего размера
6 яиц
оливковое масло и соль

Почистить картофель, помыть и порезать на тонкие небольшие ломтики.

Пожарить картофель на сковороде с достаточным количеством масла. Снять с огня, когда он станет мягким, но раньше, чем начнет подрумяниваться.

Переложить картофель в глубокую миску.

Отдельно на той же сковороде поджарить до прозрачности мелко нарезанный лук и добавить его к картофелю.

Перемешать яйца в отдельной посуде, чтобы белок соединился с желтком. Посолить и вылить в посуду с картофелем и луком.

Все хорошо перемешать.

Сковороду чуть смазать маслом и вылить смесь.

Запекать на очень медленном огне под крышкой.

Готовность тортильи проверяем традиционно – протыкаем деревянной палочкой или спичкой. Если палочка сухая, значит, тортилью можно переворачивать. Проще всего это сделать так. Сковороду с тортильей, накрытую крышкой, снять с огня. Перевернуть сковороду, плотно прижимая крышку. Тортилья в перевернутом виде окажется на крышке у нас в руках. Осторожно переместить тортилью с крышки снова на сковороду, чтобы подрумянить с обратной стороны.

Когда нижняя часть тортильи приобретет золотистый оттенок, осторожно выложить готовое блюдо на плоскую тарелку.

Итак, как видите, приготовить испанскую тортилью не так уж и сложно, а что касается ингредиентов, то они знакомы и доступны всем и каждому. Конечно, чтобы тортилья имела настоящий, средиземноморский вкус, лучше готовить ее на оливковом масле. Но не произойдет абсолютно ничего страшного,

если мы используем вместо него любое другое растительное.

Для того чтобы разнообразить классический рецепт, в уже пожаренный картофель, до того, как он будет залит размешанным яйцом, можно добавить любые из следующих ингредиентов:

- ♦ пару ложек зеленого горошка из банки;
- ♦ мелко порезанную консервированную спаржу;
- ♦ немного тертого или нарезанного мелкими кубиками сыра;
- ♦ небольшое количество мелко нарезанной ветчины.

Кроме того, вместе с луком можно пожарить, например, тонко нарезанный зеленый перец. Те, кто не любит лук, могут вообще исключить его из рецепта: картофельная тортилья без лука весьма распространена в Испании.

Между прочим, тортилья может быть и вовсе не картофельной. Базой для такого омлета вместо картошки может служить жареный кабачок или отварная цветная капуста.

Считается, что 200-граммовая порция картофельного омлета содержит около 320 ккал. Это не так уж и много для человека, который не ставит своей целью похудение. А вот тем, кто намерен сбросить вес, но желал бы время от времени баловать себя картофельной тортильей, рекомендуется следующее.

Самый действенный способ существенно снизить калорийность этого блюда – не жарить, а варить картошку. Воду с отваренного картофеля слить, картофель немного размять, добавить в такое полупюре взбитые яйца. Запекать тортилью на сковороде, как обычно.

Еще один способ, который позволяет избежать жарки, но помогает сохранить при этом все вкусовые качества картофеля и лука, – это готовка в микроволновке.

Картофельно-луковая основа для испанской тортильи готовится в микроволновке так. Вначале в специально предназначенной для микроволновки посуде тушим в течение 2 минут лук с одной ложкой оливкового масла. Лук должен быть мелко порезан, а микроволновка включена на полную мощность. Затем оставляем лук на пару минут отдохнуть. Добавляем в эту же посуду мелко и тонко нарезанный картофель. Картофель и лук должны париться вместе на полной мощности примерно 10 минут, но время от времени посуду стоит вынимать из микроволновки и перемешивать ее содержимое.

Дальнейшее приготовление омлета идет по уже известному рецепту. Задачу сделать тортилью менее жирной мы выполнили.

Для того чтобы окончательно превратить тортилью в источник витаминов и минералов, можно заменить часть картошки любыми овощами: морковь, шпинат, кабачок. Заметьте,

что такое блюдо соответствует универсальной формуле, на которой основывается здоровое питание: углеводы (картофель), белки (яйцо), жиры (оливковое масло или любое другое растительного происхождения), витамины и минералы (лук и прочие добавленные овощи).

Глава 3

Диета – не царское это дело?

С уверенностью можно сказать, что испанская диетология родилась не сегодня и даже не вчера. Она появилась на свет века назад, и первыми пациентами новой науки были царственные особы. Объяснение тому простое – именно власть имущие располагали всеми возможностями для того, чтобы предаваться чревоугодию, которое очень часто граничило с элементарным обжорством. Праздность и лень усугубляли негативный эффект излишеств, а на скромные замечания придворных медиков такие недалекие монархи реагировали полным безразличием.

В испанскую историю вошел пример короткого царствования королевы по имени Мария-Луиза, пришедшегося на XVII век. Царствование оказалось непродолжительным именно в силу кулинарных излишеств, которые позволяла себе эта знатная дама. Марию-Луизу погубила страсть к жареным, жирным блюдам, которые она готова была поглощать в огромных количествах и днем и ночью. Королевские лекари, наблюдавшие Ее Величество, вечно страдавшую одышкой и проблемами кишечного тракта, не раз пытались предписать обжоре постное меню. Однако пациентка умела договариваться со слугами. Как свидетельствуют исторические анекдоты, приближенные Марии-Луизы доставляли в ее опочивальню запрещенные блюда, упрятав их в ночном горшке. Царствование Марии-Луизы, взошедшей на трон в 17 лет, не продлилось и десятилетия. «Не берите с меня пример, мои излишества стали причиной моего состояния», – такими якобы были последние слова королевы на смертном одре.

История рассказывает, что после смерти королевы-обжоры вдовствующему королю Карлосу II незамедлительно подыскали новую супругу. Но на этот раз придворные лекари уже не желали подчиняться капризам новоявленной королевы. Печальный финал Марии-Луизы не должен был повториться, тем паче, что перед взошедшей на испанский трон Марией Необургской стояла задача продолжения королевского рода – миссия, которую так и не успела выполнить Мария-Луиза. Королевские доктора решили быть твердыми, и взошедшая на трон королева с лихвой заплатила за все излишества своей предшественницы. В основу ее персонального меню напуганные лекари положили десятки запретов.

Королеве запретили есть все жареное и жирное. В черный список попали бобовые, а также раздражающие желудок капуста, репа и чеснок. Из меню исключались практически все специи, особенно столь распространенный в ту эпоху красный перец.

Вместо него королевским поварам предписывалось сдабривать блюдо корицей, да и то в очень скромных количествах. Как свидетельствуют придворные испанские хроники XVII века, Ее Величеству дозволялось есть мясо, правда, не всякое, а лишь телятину, курятину, индюшатину, цыплят и куропаток. Исключались молочные поросята, гуси, зайчатина, крольчатина и молодые голуби. Лишь изредка королеве разрешалось отведать высоко ценимые гурманами куриные желудочки и всевозможные паштеты из них. Яйца предписывалось есть в сыром виде и ни в коем случае вареные или жареные. Рыба – только речная. В качестве питья королеве подавали воду и белое вино, в большинстве случаев разбавленное опять же водой.

Постепенно диетические привычки закрепились при дворе. Биографы Карлоса III, правившего Испанией уже в XVIII веке, рассказывают, что этот монарх был чрезвычайно сдержан в своих кулинарных пристрастиях:

Хоть он и много кушал, благодаря постоянным физическим занятиям, это были всегда одни и те же здоровые кушанья. За обедом Его Величество имело обыкновение выпивать два стакана теплой воды, разведенной бургундским вином. На ужин подавали всегда суп, кусок запеченной телятины, свежее яйцо, салат с водой, уксусом и сахаром. На десерт сервировали бокал канарского сладкого вина. Его Величество смачивал в вине и съедал два поджаренных хлебца, а остаток вина выпивал. Обязательно приносили блюдо фрикасе, вокруг которого был разложен хлеб. Но все это кушанье монарх отдавал своим гончим.

Впрочем, придворным диетологам еще предстояло побороться за то, чтобы царственные особы наконец-то научились прислушиваться к их советам. Французский герцог Сан-Симон, который был послом своей страны при дворе короля Филиппа V с 1721 по 1724 годы, не смог удержаться в своих мемуарах от упоминания недоразумений диетического характера, возникавших между царственными особами и их лекарями. Последние время от времени рекомендовали королю Филиппу и его супруге начинать день натощак, преследуя при этом оздоровительные цели. Филипп и королева, которые были страстными любителями шоколада, подкреплялись в такие голодные утра любимым продуктом. «Они выказывали самое настоящее удивление, когда им говорили, что если они едят шоколад, значит ни о каком постном утре уже и речи быть не может», – писал Сен-Симон.

Этот же самый автор оставил истории описание гастрономических пристрастий Филиппа V, который страдал

меланхолией. Отсутствие душевного равновесия обеспечивало королю неустойчивый аппетит. Монарх либо напрочь терял желание что-либо есть, либо пытался поглощать блюда в неимоверных количествах. Несмотря на повторяющееся нестабильное душевное состояние и неустойчивый аппетит, король всегда ужинал одним и тем же блюдом. Называлось оно суп «шато». Его оригинальный рецепт включал в себя четыре куриных желтка, сахар и бургундское вино. Королевский суп изрядно сдабривали корицей, гвоздикой и мускатным орехом. В то время как король поглощал свой супчик, королева, по свидетельству того же самого источника, ужинала скромно, но ее трапеза обязательно сопровождалась «вином из Шампани». А довеском к шампанскому были изящные беседы, инициатором которых слыла супруга Филиппа V и которые несказанно оживляли вечерние трапезы царственной пары и их знатных гостей.

Доктор, помогите похудеть!

Диетолог, или специалист в области правильного питания, сегодня в Испании – уважаемая профессия. Никому и в голову не придет ставить под сомнения советы этих медиков. Другое дело – собрать силу воли в кулак и, решившись однажды, начать выполнять предписания врача.

Любая консультация начинается с того, что врач изучает состояние здоровья пациента. Помимо необходимых замеров и взвешивания, доктору обязательно понадобится анализ крови, который даст более глубокое представление о сути проблемы и подскажет оптимальные пути ее решения. Хороший врач обязательно поинтересуется образом жизни пациента, попросит рассказать о привычках в питании. Многое из того, что произойдет далее, находится в руках желающего сбросить лишний вес. Проявит ли человек упорство на пути к заданной цели? Именно в этом состоит, пожалуй, главное отличие работы, выполняемой диетологом-эндокринологом, от миссии врача других специализаций. В распоряжении диетолога нет лекарств, которые гарантированно помогут человеку, обратившемуся за помощью. Успех во многом зависит от того, насколько хорошо поняли друг друга доктор и пациент, насколько доступными оказались рекомендации врача тому или иному пациенту. Устранять проблему в виде лишнего веса диетолог и худеющий будут вместе. Один вкладывает в общее дело свои знания, другой – убежденность, дисциплину и реальное желание измениться не только внешне, но и поменять во многом свои привычки, чтобы сброшенные килограммы уже никогда не возвращались.

Хороший специалист по питанию никогда не «посадит» на одни салаты человека, который привык всю жизнь есть мясо. Прислушается к пациенту, который предпочитает вегетарианское меню. Хороший диетолог порекомендует простую в исполнении диету, без пугающих строгих ограничений. Немаловажно, что эта диета никогда не будет «голодной».

Основные рекомендации, которые дают испанские диетологи тем, кто поставил своей задачей похудеть, будут следующими.

♦ Количество приемов пищи должно составлять 5–6 раз в день.

♦ Ни в коем случае нельзя игнорировать завтрак.

♦ Ежедневное меню должно включать в себя две порции свежих фруктов и две порции овощей, одна из которых подразумевает свежие овощи в виде салата.

♦ В течение дня следует выпивать около 4–6 стаканов воды.

♦ Необходимы ежедневные 30 минут физической нагрузки. Это могут быть как специальные упражнения, так и ходьба в ускоренном темпе.

♦ Рекомендуется отказаться от алкоголя и курения.

Показательно, что все эти условия рекомендуется соблюдать не только в период борьбы с лишним весом, то есть пока длится диета, но и следовать им в дальнейшем. В самом деле, ведь нет ничего сложного в том, чтобы прошагать в день 30 минут, направляясь на работу, или прогуляться скорым шагом вечером по парку. Есть фрукты вкусно и полезно, овощные блюда помогают разнообразить наш стол, а несколько стаканов воды в день легко становятся привычными. Даже курить многие бросают именно потому, что чувствуют себя основательно подсевшими на здоровый образ жизни. Стоит только один раз начать!

Итак, вот они – составляющие испанской диеты, которая направлена на то, чтобы человек сохранил надолго здоровые привычки, а значит, и нормальный вес.

Овощи и фрукты

Они богаты клетчаткой и водой, низкокалорийны. Кроме того, свежие плоды содержат самые различные витамины. Две порции овощей в день должны обязательно присутствовать на нашем столе. Фрукты тоже необходимы. Заменять их соками не рекомендуется.

Молоко и молочные продукты

Две-три порции молокопродуктов в день обеспечат организму необходимый запас кальция для того, чтобы костная система оставалась сильной. На время диеты стоит отдать предпочтение нежирным или обезжиренным молочным продуктам. Кисломолочные продукты увеличивают защитные функции организма и способствуют хорошему пищеварению. А вот с сырами стоит быть осторожнее, поскольку выдержанные сыры отличаются высоким содержанием жира. Лучше выбрать свежие сыры или нежирный творог. То же самое относится и к сметане. Следует ограничить потребление сметаны даже в том случае, если речь идет о маложирной разновидности этого продукта.

Мясо, яйца и рыба

Две порции в день этих продуктов позволят организму исключить белковый дефицит. Лучше предпочесть все-таки рыбу, так как она богата жирными кислотами разряда омега-3. Последние играют немаловажную роль в предотвращении

сердечно-сосудистых заболеваний. Следует отметить, что кислотами омега-3 особенно богаты жирные сорта рыбы, например, скумбрия или сардины. Но стоит иметь в виду, что они являются и высококалорийным продуктом. Впрочем, и жирную рыбу можно приготовить по-диетически – запечь в фольге или потушить со специями. Что касается мяса, то лучше выбрать самые нежирные его сорта, а курицу готовить без кожи и перед готовкой срезать видимый жир на поверхности куриного мяса.

Хлеб, макароны, рис, картофель

Небольшое количество этих продуктов желательно включить в каждый из приемов пищи. Наиболее полезен черный хлеб и хлеб из отрубей. Эти сорта лучше насыщают и помогают пищеварению.

Диета на 1200 ккал: последовательно и надежно

Несмотря на то, что испанские диетологи давно уже избегают «драконовских» диет, ни одной из них не рекомендуется следовать более чем два-три месяца. Это логично: даже самые хорошо продуманные диеты носят ограничительный характер и могут спровоцировать нехватку в организме тех или иных веществ или витаминов. Именно этим объясняется то, что любую диету рекомендуется проводить, посоветовавшись с врачом и заручившись контролем с его стороны.

Большинство разработанных специалистами диет основывается на сокращении обычной дневной нормы калорий примерно на 1000 ккал. То есть из средних 2500 вычитаем около тысячи. Сокращение калорийности предполагается осуществить, прежде всего, за счет уменьшения в ежедневном меню доли жиров. Параллельно с уменьшением калорийности рациона ставка делается на увеличение физической активности. Последнее условие способствует большей эффективности любой диеты.

Приведенный ниже режим для похудания носит весьма схематичный характер, но именно это делает его удобным и понятным. Диета обеспечивает стабильные 1200 ккал в день и подразумевает постепенное снижение веса.

Испанские диетологи-разработчики этой диеты рекомендуют исключить по мере возможности все алкогольные напитки, хотя бокал красного вина время от времени все же не возбраняется. Отказаться следует от любых газированных напитков, включая напитки типа «light». Если к этому нет медицинских противопоказаний, на время диеты лучше отказаться от сахара, а для чая или кофе использовать сахарозаменители, не злоупотребляя ими.

В ежедневном рационе присутствует достаточное количество свежих овощей. Салаты приобретут совершенно особенный вкус и останутся при этом низкокалорийным блюдом, если использовать для них, например, следующие заправки.

Заправка винегретная

Смешать чайную ложку винного (яблочного) уксуса или

столько же лимонного сока с чайной ложкой оливкового (растительного) масла. По желанию добавить чеснок или немного горчицы или подсластить при помощи сахарозаменителя.

Заправка из йогурта (кефира)

Не кислый, маложирный кефир или йогурт (2–3 столовые ложки) соединить с 1 чайной ложкой винного (яблочного) уксуса или лимона. По желанию добавить немного томатного концентрата или подсластить при помощи сахарозаменителя.

Завтраки

150 мл полуобезжиренного молока с или без кофе, сухарик (кусочек хлеба 7,5 г)

100 мл любого сока, 10 г хлеба, 6 г сливочного масла

25 г хлеба, 10 г растительного маргарина

Вторые завтраки

150 мл полуобезжиренного молока с или без кофе, сухарик (7,5 г), 25 г свежего сыра (типа сулгуни)

Сухарик, 10 г растительного маргарина, 100 г фруктов (исключая банан и виноград)

150 мл полуобезжиренного молока с или без кофе, сухарик, 30 г нежирной колбасы или ветчины

Обеды

1-е блюдо: 200 г любых овощей, 150 г помидоров.

2-е блюдо: 100 г нежирной говядины, 100 г шампиньонов, 2 сухарика (15 г), 1 чайная ложка растительного масла, соль, 160 г любого фрукта или 30 г сухофруктов.

1-е блюдо: овощное пюре из 100 г шпината, 50 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука.

2-е блюдо: 100 г курицы, 40 г салата, 2 чайные ложки растительного масла, соль, 1 яблоко.

1-е блюдо: 200 г капусты с 1 чайной ложкой растительного масла.

2-е блюдо: 150 г рыбы, поджаренной на небольшом количестве растительного масла с соком лимона, 150 г помидоров, 1 чайная ложка растительного масла, 2 сухарика, 1 апельсин (или другой фрукт).

Полдники

150 мл полуобезжиренного молока с или без кофе, сухарик.

2 обычных йогурта каждый по 125 г (или кефир) без сахара.

3 шт. печенья и 8 г масла.

25 г хлеба и 10 г масла.

Ужины

Суп с 30 г макарон (тонкой лапши).

150 г кальмаров, поджаренных на небольшом количестве масла с чесноком и петрушкой, 40 г салатных листьев, 60 г помидоров, 30 г лука, 40 г тертой моркови, 1 чайная ложка растительного масла, соль, 100 г фруктов (яблоко, апельсин или другие, кроме бананов и винограда).

250 г шпината с 30 г изюма и 10 г сливочного масла.

1 жареное яйцо, 50 г огурцов, 2 сухарика, 100 г фруктов (например, арбуз или груша).

250 г капусты (белокочанной или цветной).

2 яйца, поджаренных с помидором (50 г) на 1 чайной ложке растительного масла, 1 банан.

250 г любых вареных (тушеных) овощей, 110 г курицы, поджаренной на небольшом количестве растительного масла, 50 г тертой моркови, 20 г хлеба, 100 г фруктов (яблоко, мандарин или другой фрукт).

Салат: 100 г салатных листьев, 80 г помидоров, 50 г тертой моркови, 30 г лука, 1 чайная ложка растительного масла.

100 г печени или любого нежирного мяса, 20 г хлеба, 100 г вишни или 1 яблоко.

Вкусные диетические меню на 1300 ккал

Практически все диеты, составленные испанскими диетологами, включают в себя два обязательных показателя – калорийность и количество того или иного блюда. Однако ни один диетолог не будет настаивать на том, чтобы его худеющие пациенты обязательно приобрели в хозяйственном отделе кухонные весы, а таблицу калорийности продуктов выучили назубок, как «отче наш».

Подобные расчеты носят скорее психологический характер. Ведь очень часто тем, кто желает похудеть бывает достаточно просто уменьшить количество порций. Диета будет действенной только в том случае, если ей сопутствует самодисциплина. Поэтому тем, кто решил следовать советам диетологов, действительно придется затянуть потуже поясок.

Все приведенные ниже меню рассчитаны примерно на 1300 ккал каждое. Все они предполагают более или менее стандартный завтрак, в который неплохо было бы включить некий кисломолочный продукт, к примеру, около 200 мл нежирного кефира или йогурта, а также небольшой кусочек хлеба (40 г). Можно также дополнить меню завтрака небольшим количеством нежирной ветчины (30 г).

Этот вид диеты предусматривает также и обязательный полдник. Это может быть стакан кефира, йогурта или молока с несколькими нежирными печеньями. Другой вариант – 50 г нежирного сыра или творога с чашкой кофе или чая. Полдником может служить любой фрукт или небольшой бутерброд с нежирной ветчиной.

Блюда этой диеты несложны в приготовлении, в полной мере представляют традиционную испанскую кухню и полностью соответствуют традициям средиземноморского питания. Это именно то, что называется – худеть эффективно и со вкусом! Немаловажно и то, что это меню прекрасно подходит и другим, нехудеющим членам семьи, которые смогут позволить себе несколько более солидные порции, а также не ограничивать себя столь строго в количестве жиров (например, при заправке салата).

Меню 1
Второй завтрак
Апельсин (150 г)
Обед
Отварная брюссельская капуста (150 г)
Индейка тушеная с луком (75 г)

Дыня (300 г)
Хлеб (30 г)
Ужин
Картофельно-кабачковое пюре: картофель (50 г) и кабачок (100 г)
Треска в зеленом соусе (120 г)
Киви (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Картофельно-кабачковое пюре
Кабачки или цуккини
картофель
соль
немного оливкового, другого растительного или сливочного масла

Нарезанные кабачки и картофель отварить в подсоленной воде до мягкости. Слить излишек воды и протереть при помощи миксера до полужидкого состояния. Добавить масло.

Примечание. Пюре будет более вкусным, если воду заменить молоком. Если речь идет о диетическом питании, лучше остановиться на молоке пониженной жирности.

Треска (мерлуза) в зеленом соусе (на 4 порции)
Треска или мерлуза (около 1 кг)
зелень петрушки
2 зубчика чеснока
соль и оливковое масло
лимон
половина луковицы среднего размера
1 небольшой помидор

Приготовить рыбный бульон. Для этого отварить голову трески (мерлузы) в подсоленной воде в течение 15 минут.

Очень мелко нарезать чеснок и зелень петрушки, объединить

их в отдельной посуде и хорошо перемешать.

Обжарить до золотистого цвета рыбное филе в небольшом количестве масла.

Переложить рыбу в кастрюлю, добавить смесь петрушки и чеснока, залить рыбным бульоном тушить на медленном огне 10–15 минут.

Примечание. Для приготовления бульона можно воспользоваться бульонными кубиками. Также рыбный бульон можно заменить овощным. Треску или мерлузу можно заменить другой нежирной рыбой.

Меню 2

Второй завтрак

Апельсин, яблоко или персик (150 г)

Обед

Отварные макароны (30 г) с тушеным мясным фаршем (100 г), помидор (50 г)

Киви или другой фрукт (200 г)

Хлеб (30 г)

Ужин

Овощной суп: капуста (100 г), морковь (25 г), лук (25 г)

Любая отварная рыба (120 г), баклажан (100 г) поджаренный с небольшим количеством масла на сковороде или в духовке

Груша (200 г)

Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Овощной суп по-испански

Большинство испанских овощных супов готовится следующим образом. Вначале следует приготовить бульон. Овощи для него выбирают произвольно. Овощи, предназначенные непосредственно для супа, очень мелко режут и тушат до полуготовности в глубокой сковороде с добавлением небольшого количества масла. И уже затем соединяют с бульоном. В конце варки в суп можно добавить чеснок и зелень петрушки.

Меню 3

Второй завтрак
Любой фрукт (150 г)

Обед
Отварной рис (30 г), отварная куриная грудка (120 г)
Зеленый салат (100 г) и помидор (50 г)
Апельсин (200 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Томатный суп (150 г)
Любая отварная рыба (120 г) с поджаренными в небольшом количестве масла шампиньонами (75 г)
Киви (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Томатный суп
2 луковицы среднего размера
1 зубчик чеснока
оливковое или другое растительное масло
1 кг помидоров
соль

Обжарить в небольшом количестве масла мелко нарезанный лук и чеснок.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать, сложить в кастрюлю. Добавить лук и чеснок, залить водой (вода должна полностью покрыть продукты), довести до кипения, подсолить. Варить на медленном огне в течение 15 минут.

Готовый суп перетереть миксером.

Примечание. Этот суп можно подавать как горячим, так и в холодном виде. Оригинальный вкус томатному супу придаст щепотка сушеного или свежего базилика, добавленная при сервировке.

Салатная заправка

Безобидный на первый взгляд овощной салатик способен превратиться в настоящую «калорийную бомбу», если мы зальем его, как говорится, «под завязку» маслом или сметаной. Салат приобретет неповторимый средиземноморский вкусовой оттенок, а также останется вполне диетическим блюдом, если мы приготовим для него следующую заправку.

Очень мелко порезанную петрушку смешать с чесноком (его количество каждый определяет сам для себя, а те, кто не любит чеснок, могут обойтись и вовсе без него). Добавить в апельсиновый сок несколько капель сока лимона, подсолить по вкусу – оригинальная заправка для зеленого салата с помидорами и огурцами готова!

Меню 4

Второй завтрак

Яблоко или любой другой фрукт (150 г)

Обед

Макаронный салат: макароны (30 г), кусочки поджаренного на небольшом количестве масла куриного мяса (120 г), помидор (50 г), зеленый салат (50 г)

Апельсин (200 г)

Хлеб (30 г)

Ужин

Отварной шпинат (100 г) с вареным картофелем (75 г)

Нежирная ветчина или вареная колбаса (120 г)

Груша или яблоко (200 г)

Хлеб (30 г)

Меню 5

Второй завтрак

Консервированный персик, ананас или любые другие фрукты без добавления сахара (150 г)

Обед

Овощи, запеченные в духовке: картофель (100 г), помидор (50 г), кабачок (50 г)

Куриный гамбургер (120 г)

Груша (200 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Гаспачо (250 г)
Филе любой рыбы, поджаренное в небольшом количестве масла (120 г)
Киви или любой другой фрукт (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Гаспачо (на 6 порций)
6 спелых помидоров
2 небольшие луковицы
1 зеленый перец
1 небольшой огурец
3 зубчика чеснока
щепотка черного молотого перца
70 г сухарей
3 столовые ложки оливкового масла
2 столовые ложки винного или яблочного уксуса
соль по вкусу

Сухари размочить в воде. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, порезать. Порезать огурец, лук, зеленый перец, чеснок. Добавить размоченные сухари, чеснок, перец, соль и смешать все при помощи миксера или в блендере. Добавить масло и уксус и еще раз все хорошо перемешать. Готовый суп гаспачо поместить в холодильник. Сервировать хорошо охлажденным.

Примечание. Этот классический рецепт томатного холодного испанского супа гаспачо можно заменить облегченным, как в смысле приготовления, так и в смысле калорийности, рецептом. Для этого нужно просто смешать в миксере нарезанные помидоры, огурец, зеленый перец, лук. Добавить немного уксуса и масла, подсолить и поставить в холодильник. Но если мы готовим гаспачо впрок, лучше избегать добавлять в него лук. На следующий день такой гаспачо приобретет слишком сильный луковый аромат, а вкус остальных ингредиентов, наоборот, исчезнет.

Куриный гамбургер (на 4 порции)
600 г куриного фарша
1 яйцо
1 небольшая луковица
30 г растительного маргарина
черный молотый перец
соль
молотый мускатный орех (по желанию)

Все ингредиенты хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать плоские котлеты средней величины. Жарить на рифленой сковороде с добавлением небольшого количества масла. При подаче на стол гамбургеры можно украсить сушеной или свежей петрушкой.

Примечание. Куриные гамбургеры можно заготовить впрок и хранить их в морозильной камере. Для того чтобы готовые к заморозке гамбургеры не слиплись, между ними кладут квадратные кусочки пищевой полиэтиленовой пленки. Размороженный гамбургер останется лишь поджарить – и блюдо готово к употреблению.

Меню 6

Второй завтрак
Персик или любой другой фрукт (150 г)

Обед
Отварной рис (20 г) с овощным рагу «Писто» (120 г)
Курица, запеченная в духовке (100 г)
Дыня (300 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Овощной суп-пюре: картофель (50 г), зеленая фасоль (80 г)
Любая отварная или запеченная рыба (120 г)
Киви (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Писто (овощное рагу) (на 6 порций)

1 небольшая луковица
3 зеленых перца
2 баклажана
3 небольших кабачка (цуккини)
1 банка консервированных очищенных томатов
3 столовые ложки оливкового масла

В глубокой сковороде или в кастрюле разогреть масло и поджарить на медленном огне до легкого золотистого оттенка мелко нарезанный лук. Добавить туда же нарезанный квадратиками зеленый перец, а затем – нарезанные баклажаны.

Оставить все на слабом огне несколько минут. Добавить мелко нарезанные кабачки, а еще через несколько минут – нарезанные консервированные помидоры. Посолить, закрыть крышкой. Тушить в течение 10 минут.

Примечание. Консервированные томаты можно заменить свежими плодами. Единственное условие – помидоры должны быть спелыми и мягкими. Писто прекрасно хранится в холодильнике в течение нескольких дней. Его можно подавать к рису или макаронам, а также в качестве овощного гарнира к мясу или рыбе.

Меню 7

Второй завтрак
Свежие сливы (150 г)

Обед
Салат с рисом: отварной рис (30 г), помидор (50 г), зеленый салат (50 г), вареная морковь (50 г), жареная куриная грудка (120 г)
Персик или любой другой фрукт (200 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Жареные или запеченные овощи: кабачок (50 г), лук (50 г), баклажан (50 г)
Любая отварная рыба
Мандарин или любой другой фрукт (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Салат с рисом

Главное условие в готовке этого салата – правильно отварить рис. Лучше всего использовать рис быстрого приготовления. Чтобы он получился рассыпчатым, уже сваренный рис следует остудить как можно быстрее. Готовый рисовый салат с помидором, огурцом, морковью (список ингредиентов можно продолжить в зависимости от желания и фантазии) прекрасно хранится в холодильнике в течение 2–3 дней. Для вкуса в салат можно добавить несколько капель винного или яблочного уксуса, столько же оливкового масла и чуть подсолить.

Запеченные овощи

Лучше всего поддаются запеканию помидоры, лук, кабачок, баклажан, спаржа. А вот картофель перед запеканием можно немного отварить. Противень или другую посуду следует немного смазать маслом, выложить овощи и оставить их в духовке на 15 минут при температуре 170 градусов.

Меню 8

Второй завтрак

Дыня (150 г)

Обед

Салат с фасолью: консервированная фасоль (30 г), вареная морковь (20 г), лук (10 г), зеленый перец (20 г), ветчина (20 г)

Киви или любой другой фрукт (200 г)

Хлеб (30 г)

Ужин

Цветная капуста отварная (150 г)

Рыба (120 г), запеченная в фольге с овощами: лук (50 г), помидор (20 г), зеленый перец (20 г)

Груша или любой другой фрукт (200 г)

Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Рыба, запеченная с овощами

Чаще всего испанские хозяйки запекают в фольге мерлузу или дораду. Но вообще для запекания годится любая рыба, вместе с которой заворачивают и нарезанные овощи. Перед тем как плотно свернуть фольгу, можно сдобрить будущее блюдо небольшим количеством оливкового или другого растительного масла. Духовку разогревают до 160 градусов и запекают рыбу в течение примерно 40 минут.

Меню 9

Второй завтрак
Грейпфрут (150 г)

Обед
Куриный нежирный бульон (200 мл)
Говяжья котлета (100 г) с гарниром из картофеля (100 г) и отварной моркови (20 г)
Яблоко (200 г)

Ужин
Печеный картофель (100 г)
Любая отварная рыба с зеленым горошком (50 г)
Груша (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Печеный картофель

Испечь в духовке вкусный картофель не так-то просто. У испанских кулинаров есть свои секреты на этот счет. Для начала следует разогреть духовку до 200 градусов. Противень, на котором будет печься картошка, следует слегка присыпать

крупной солью. Клубни небольшого размера нужно завернуть в пищевую фольгу, уложить их на противень и оставить запекать в течение 35–40 минут. По истечение этого времени – проверить готовность картофелин при помощи деревянной палочки или спички. Если картофель стал мягким, значит, он готов. После этого каждую картофелину можно разрезать пополам и чуть подсолить. Печеной картошке по-испански часто придают оригинальный вкус с помощью специй. Немного молотого белого перца, щепотка майорана и несколько капель оливкового масла – всем этим можно украсить разрезанные клубни перед подачей их на стол.

Меню 10

Второй завтрак
Яблоко (150 г)

Обед
Тушеная чечевица с овощами (200 г)
Отварная куриная грудка (100 г)
Апельсин (100 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Любая рыба, запеченная в фольге (100 г) с вареным картофелем (100 г)
Помидор (100 г)
Мандарин или любой другой фрукт (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Тушеная чечевица с овощами(на 6 порций)
500 г чечевицы
2 небольшие луковицы
2 моркови
2 зеленых перца
1 зубчик чеснока
лавровый лист
красный молотый перец
оливковое масло

Промыть чечевицу и варить ее на медленном огне (соотношение чечевицы и воды – один к трем). По прошествии первых 15 минут готовки подсолить, добавить нарезанные морковь, один зеленый перец, чеснок и лавровый лист. Отдельно на сковороде обжарить второй зеленый перец, лук. Овощи в процессе жарки поперчить, посолить. Подлить в сковороду бульон от готовящейся чечевицы и тушить овощи до готовности. Соединить овощи с чечевицей, когда та станет мягкой.

Примечание. Если бульон уже готовой чечевицы оказался слишком жидким, можно изменить его консистенцию, сделать гуще. Для этого следует протереть через сито или измельчить блендером несколько ложек уже готовой чечевицы и добавить их в блюдо.

Тушеная чечевица превратится из диетического блюда в чрезвычайно питательное, если под конец готовки мы добавим в нее любые нарезанные копчености.

Меню 11

Второй завтрак
Грейпфрут (150 г)

Обед
Отварной рис со свежими огурцами (150 г) и нежирной отварной говядиной (60 г)
Арбуз (200 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Кабачок (цуккини), фаршированный овощами и ветчиной
Свежий помидор с майораном
Киви (200 г)
Хлеб (30 г)

Рецепты и советы

Фаршированные кабачки (цуккини)

Это блюдо замечательно тем, что совершенно не требует строгого соблюдения пропорций и ингредиентов для начинки. Можно использовать практически все овощи из тех, что найдутся

в холодильнике. Мелко нарезанная ветчина придаст блюду характерный вкус.

Свежие кабачки небольшого размера (рекомендуется все же взять цуккини) разрезать вдоль и отварить в течение 10–15 минут. Пока варятся кабачки, потушить на сковороде овощи (лук, морковь, помидор) с ветчиной. Освободить кабачки от мякоти, добавить ее в овощную смесь, хорошо перемешать, посолить по вкусу. Заполнить получившимся фаршем полость кабачков и запечь в духовке при температуре 200 градусов до золотистого цвета.

Меню 12

Второй завтрак
Нектарин (150 г)

Обед
Куриная грудка, запеченная в духовке, (120 г) с отварным картофелем (100 г)
Салат из свежих овощей: помидор (75 г), огурец (50 г), зеленый салат (75 г)
Дыня (200 г)
Хлеб (30 г)

Ужин
Яичница из двух яиц с отварным шпинатом (100 г)
Киви (200 г)
Хлеб (30 г)

Куриная грудка, запеченная в духовке

Грудка – это самая нежирная часть куриной тушки. Если мы готовим диетическое блюдо и ограничиваем количество масла, грудка может оказаться сухой и невкусной. Но есть способ, который позволит запечь этот вид куриного мяса так, чтобы, с одной стороны, сохранились все его диетические свойства, а с другой – чтобы мясо вышло сочным и аппетитным.

Для этого рекомендуется запекать грудку, не снимая предварительно с нее кожу. Пространство между кожей и мясом следует заполнить несколькими тонкими дольками апельсина. Куриная грудка получится гарантированно сочной, если сверху мы капнем на каждый кусок куриного мяса немного винного или

яблочного уксуса и посыпем немного белым молотым перцем.

Далее грудки запекаются в духовке при температуре 190 градусов в течение 20 минут. При подаче на стол кожу желательно снять.

Меню 13

Второй завтрак
Виноград (100 г)

Обед
Цветная капуста (150 г) с картофелем (100 г) отварные
Любая нежирная рыба (120 г), жареная на небольшом количестве растительного масла
Яблоко или любой другой фрукт (200 г)
Хлеб (30 г)

Цветная капуста с отварным картофелем

Это чрезвычайно простое в приготовлении блюдо очень популярно в Испании благодаря весьма удачному сочетанию, которое образуют два овоща. Картофель и соцветия цветной капусты варятся вместе в подсоленной воде. Однако нужно учитывать, что картофель, порезанный ломтиками среднего размера, готовится чуть дольше, чем нежная капуста. Поэтому промытую и порезанную капусту нужно добавлять в кастрюлю после того, как картофель успел свариться 5–7 минут.

Для того чтобы соцветия цветной капусты не потеряли белизны, рекомендуется добавить в воду, где она варится, полстакана нежирного молока. Те, кому не нравится довольно сильный аромат цветной капусты, могут избавиться от него, положив в кастрюлю при варке небольшой кусок белого хлеба. Хлеб обладает свойством абсорбировать всем известный специфический капустный аромат.

Перед подачей на стол воду сливают, а в готовое блюдо добавляют немного оливкового или другого растительного масла.

10 заповедей успешной диеты

Причины, по которым однажды мы решаем сесть на диету, могут быть самыми разными. Кто-то меняет режим питания, движимый эстетическими побуждениями. Кому-то необходимо скинуть лишние килограммы для того, чтобы поправить здоровье. Самым сложным оказывается не решение похудеть – если аргументов «за» скопилось достаточно, начать диету не так уж и сложно. Основная трудность состоит в том, чтобы уверенно довести начатое до конца, действительно, снизить вес, а затем сохранить результаты и никогда уже не возвращаться к тем килограммам, формам и объемам, которые когда-то так мешали нам наслаждаться жизнью.

Строгие ограничения идут вразрез с жизнерадостным испанским характером. Трудно представить себе испанку, которая ради диеты откажется не только от общения с друзьями, но даже от похода в ресторан. Диета не должна рушить привычный образ жизни. В противном случае это будет уже не диета, а сплошной стресс, – учат испанские специалисты по питанию. И выписывают своим пациентам не строгий пост, а разнообразное меню, которое, правда, совсем не изобилует ни жирами, ни сладостями. Такую диету легко адаптировать согласно обстоятельствам. Согласитесь, глупо отказываться от романтического ужина в ресторане во благо диеты. А согласившись на него, еще большим безумством было бы жевать при свечах вареный недосоленный шпинат. Поэтому хорошая диета всегда оставит человеку простор для фантазии при таких вот нештатных ситуациях.

Основные правила, которым следует современная испанская диетология, будут такими.

1. Любая диета, направленная на похудание, должна быть максимально приближена к нормальному режиму питания. Все табу неизбежно приводят к срывам, а значит, могут погубить достигнутые, столь желаемые результаты. Цель любой диеты – не просто временно сбросить лишние килограммы, но научиться питаться правильно, чтобы лишний вес никогда уже не возвращался.

2. Для начала диеты должен быть выбран адекватный момент. Для диетических начинаний плохо подходит отпускной период или стрессовое состояние. И в том, и в другом случае диету лучше отложить до лучших времен.

3. Нужно знать, что в трудные моменты диетического периода всегда найдется человек, готовый морально поддержать

худеющего. Это может быть друг, подруга или доктор, которому вы доверяете.

4. Физическая активность должна стать непременной частью общего плана для похудания. Одним из аргументов «за» может служить следующее: расход калорий даже во время отдыха тем выше, чем больше доля мышечной массы.

5. На период диеты стоит подумать о неких вещественных стимулах, которые помогут смело идти к своей цели. Каждый решает сам, что это может быть. Кто-то достанет из альбома собственные старые фотографии. Для кого-то стимулом станут любимые джинсы или юбка. Кому-то поможет специальный дневник или график, отражающий уменьшение объемов и снижение веса. Подобные вещдоки ни в коем случае не должны раздражать, их задача – помогать.

6. Если есть такая возможность, желательно освободить холодильник и кухонные шкафы от тех продуктов, употребление которых не предусмотрено диетой. Или выделить вредностям отдельную полку и усилием воли запретить себе к ней доступ.

7. Правильно разработанная диета исключает чувство голода. Если в перерывах между предусмотренными приемами пищи действительно хочется кушать, не стоит мучить себя. Стакан нежирного кефира, натуральный йогурт, немного обезжиренного творога или какой-либо фрукт спасут положение.

8. Блюда меню, предусмотренные диетой, лучше всегда готовить заранее, чтобы избежать спешки и соблазна съесть то, что оказалось под рукой. Основные ингредиенты также должны быть закуплены заранее.

9. Не стоит сокращать количество еды, определенное диетой, во имя мифической идеи похудеть как можно быстрее. Потеря веса должна происходить постепенно, а главная опасность чрезвычайно строгих ограничений в том, что вслед за ними легко потерять контроль над собой.

10. Контроль за весом должен осуществляться разумно. Нет никакого смысла в том, чтобы вставать на весы несколько раз в день. Не нужны и ежедневные взвешивания. Достаточно фиксировать изменения раз в неделю и не забывать контролировать объемы (талия, грудь, бедра), потому что зачастую именно эти параметры дают нам более полное представление о том, как идет процесс похудания.

Глава 4

Что бы такое съесть?

Все-таки, что ни говори, похудание – это весьма сложное занятие. Не верьте тому, кто скажет, что это не так. Этот человек никогда не избавлялся намеренно от лишних килограммов.

Что подразумевает слово «похудеть»? В большинстве случаев оно может означать следующее. Из ежедневного меню частично исчезают, частично урезаются в количестве те составляющие, которые обладают способностью легче всего откладываться на нашей талии и бедрах. Что же касается личных качеств худеющего, то на первый план выходят его желание измениться, сила воли, способность организоваться. Без всего этого никуда. К перечисленным ингредиентам нового образа жизни неплохо было бы еще добавить и чувство юмора, которое изрядно облегчает задачу.

«Я точно знаю, от чего толстею, но поделать с этим ничего не могу, – воскликнула одна моя испанская знакомая, мать двоих детей. – Я сама себе напоминаю мусорное ведро – все, что не доели дети или муж за ужином, все это как-то автоматически оказывается на моей тарелке. Выбрасывать жалко! Мне бы на обед сварить себе диетический супчик, ведь дети в школе, муж на работе, а я доедаю вчерашние макароны с мясом. Ребенок не доел творожок на полдник – я тут как тут. Муж забыл на работе съесть бутерброд – вот мне и ужин. В результате в настоящую мусорку никто ничего никогда не выбрасывает…»

«А я когда ем бутерброд с копченой колбасой, делаю это быстро-быстро, – говорила мне другая подруга. – Думаю, вот сейчас съем и забуду. Как будто ничего и не было…»

«А я, наоборот, все вредные вещи ем медленно и тщательно пережевываю. И утешаюсь: вот сейчас организм будет переваривать – медленно, но верно – орешки к пиву, и пиво тоже. Организм умный и добрый и не станет наказывать меня за маленький, всего ничего, каприз», – рассказывает еще одна подруга.

«Хожу в магазин только после обеда, чтобы не накупить с голода всякой ерунды», – это принцип еще другой моей испанской приятельницы.

С этим не поспоришь, походы в магазин – дело важное и ответственное. Театр начинается с вешалки, а вот кухня начинается на кухне. У наших ежедневных привычек питания ноги растут не из холодильника и не из кухонных шкафчиков. Ответственный момент заполнения кухонных полок влияет, в конечном счете, на то, как и что мы едим.

Подход к закупкам продуктов носит исключительно индивидуальный характер. Невозможно рекомендовать всем и вся: «Покупайте все самое свежее и готовьте дома – это полезно для здоровья!» – и быть при этом уверенным, что этот ценный совет применим ко всем и каждому. Одна моя одинокая работающая подруга в минуты просветления и эпизодических порывов к здоровому образу жизни заполняет свой холодильник овощами, закупает свежие мясо и рыбу. Последние она сознательно отправляет в морозильную камеру. Для будущих котлеток и рыбы на пару наступает длительный ледниковый период, что само по себе неплохо, если бы он не затягивался на долгие месяцы, граница с разумными сроками хранения замороженных продуктов. Еще более грустная участь постигает свежие овощи. Они морщатся и подсыхают в ожидании счастливого момента, когда хозяйке холодильника, наконец-то, взбредет в голову соорудить какое-нибудь овощное рагу или соус к макаронам. От увядания застрахованы, пожалуй, только лишь помидоры и огурцы, которые все-таки съедаются, будучи порезанными на скорую руку, в качестве салата. Потому что салат – дело нехитрое и быстрое. А вот на остальную готовку у хозяйки просто катастрофически не хватает ни времени, ни сил. Паровые котлетки остаются мечтой, а реальность – это, например, солидный бутерброд с купленной по дороге домой ветчиной.

Такая история – далеко не редкость. И все же если бутерброды и пиццы уже начали потихоньку делать свое черное дело, то есть откладываться в виде жира на бедрах, однажды приходится задуматься, как организовать процесс закупок с наименьшей пользой для меню и наибольшей выгодой для кошелька.

Испанские диетологи очень часто начинают работу со своими пациентами именно с обсуждения продуктовых закупок. Вот какие советы обычно они дают желающим сбросить или контролировать свой вес.

Отправляясь в магазин, желательно иметь под рукой составленный заранее список покупок. В списке должны фигурировать не только закончившиеся сахар и соль. Пусть там найдут отражение и ваши кулинарные планы на ближайшие дни. Например, если вы знаете, что у вас не будет ни сил, ни времени, ни вдохновения для приготовления, скажем, фаршированных перцев, внесите в список пару упаковок замороженных овощей, а покупку перцев и фарша оставьте до лучших времен.

Отправляясь в магазин на голодный желудок, всегда покупаешь не только сверх нормы, но еще и соблазняешься разными ненужностями и вредностями. Этот факт давно

подтвержден самыми разными опросами и исследованиями. Будь на то их воля, супермаркеты наверняка с удовольствием бы запретили сытым покупателям вход в торговый зал, потому что тот, кто недавно позавтракал или пооообедал, неизбежно покупает меньше.

Будучи в магазине, желательно читать не только список продуктов, предназначенных к покупке, но и этикетки на товарах. Обезжиренный, но сладкий йогурт может содержать угрожающее количество углеводов. Печенье без сахара – это далеко не всегда печенье без жира. Отсутствие холестерина в продукте, о чем оповещает надпись на упаковке, вовсе не значит, что продукт низкокалорийный.

Еще одна хитрость, которую можно использовать, чтобы приобрести лишь самое необходимое – брать с собой в магазин только нужную сумму денег и забыть о возможности оплаты кредитной карточкой, если такая возможность присутствует. Попросту оставить карточку дома. Кстати, согласно испанским исследованиям, те покупатели, которые везде и всюду платят наличными, тратят в среднем на 30 % меньше денег, чем те, кто полагается на безналичный расчет.

Если все предыдущие трюки требуют значительной самодисциплины, то последний будет предназначаться исключительно для людей с железной силой воли. Тем, кто не может спокойно пройти мимо полок с шоколадками или копченой колбасой, но мечтает о похудении, рекомендуется даже не приближаться к этим отделам! Если ноги несут туда сами собой, все равно боритесь с соблазном. Ваша траектория в прогулке по супермаркету должна пролегать только через безопасные витрины и холодильники.

Заморите червячка прежде, чем в нем проснется зверь!

Кто такой этот червячок, как он выглядит, и вообще, кто дал ему право командовать нашим аппетитом? Настоящая загадка. Тем не менее, немало людей прекрасно знает о существовании некоего вредного создания, которое время от времени начинает диктовать свои условия: «Пойди поешь! Сейчас же иди что-нибудь перекуси! Мне не важно, что час назад ты поужинал. Я есть хочу. Не послушаешь – хуже будет, совсем взбунтуюсь». В гневе безобидный червячок способен превратиться в настоящую гарпию, снедаемую желанием смести все съестное, находящееся в пределах досягаемости. Природа червячка может быть самой разной – гормональные всплески, эмоции и переживания, скука. Вплоть до серого дождика за окном, не говоря уже об аппетитном виде какого-нибудь деликатеса.

Решение у проблемы сложных взаимоотношений с червячком имеется. Учитывая то, что бороться с ним зачастую просто невозможно, а также имея в виду подчас агрессивный характер этого врага тонкой талии, давайте расправимся с ним следующим образом: действительно заморим червячка и не будем испытывать судьбу и будить в нем прожорливого зверя!

Кстати, диетологи советуют не просто не пропускать приемы пищи, но питаться пять раз в день. Конечно, речь не идет о сковородке жареной картошки в качестве второго завтрака и о половине шоколадного тортика на полдник. И второй завтрак, и полдник – это перекусы, именно то, что мы называем «заморить червячка». Сделать это нужно с умом, а не пытаясь задавить червячка утроенным количеством жиров, белков и углеводов.

Почему испанские диетологи советуют перекусывать каждые 3–4 часа?

1. Скромные по объемам, но повторяющиеся приемы пищи позволяют поддерживать обмен веществ на должном уровне, не позволяя ему тормозить или, наоборот, пускаться во всю прыть.

2. Значение имеет количество потребляемых калорий, а не то, во сколько приемов мы это делаем, в три или в пять.

3. Выбрав режим, состоящий из пяти приемов пищи, мы избегаем чувства голода, а значит, страхуем себя от обжорства во время основного приема пищи.

4. И последнее: люди толстеют не потому что едят, а потому что едят что-то не то.

Чем же перекусить с толком, с чувством и, самое главное, с расстановкой? Последнее условие особенно важно, потому что в спешке можно перекусить слишком плотно.

Итак, вот несколько идеальных перекусов по-испански, которые можно осуществить как дома, так и на работе.

♦ Любой фрукт. Яблоко или маленький банан прекрасно помещаются в сумке и незаменимы в промежуток между завтраком и обедом.

♦ Обезжиренный йогурт или стакан кефира. Натуральный йогурт или простой кефир не покажутся такими скучными, если добавить в них ложечку меда дома или изюма на работе.

♦ Стакан томатного сока. В Испании принято считать, что томатный сок помогает восстановить силы, а еще облегчает похмельный синдром.

♦ Бутерброд с тунцом. Желательно взять консервированного тунца в собственном соку, без добавления масла. Бутерброд должен быть небольшого размера. Из эстетских соображений можно посыпать его сухой или свежей петрушкой.

♦ Ветчина с низким содержанием жира. Опять же на тонком и небольшом кусочке хлеба. А можно и вовсе без хлеба. Два тонких кусочка такой ветчины прекрасно подходят любителям соленого.

♦ Нежирное сухое печенье. Количество должно быть скромным – от двух до четырех печенюшек. Можно с кофе или чаем, в который худеющему рекомендуется добавить сахарозаменитель, а не сахар.

♦ Темный шоколад. И опять цифра 2. Две, но не шоколадки! Два квадратика от плитки. Лучше, если это шоколад с содержанием какао 70–80 %.

♦ Напитки. Кофе с обезжиренным молоком, натуральные соки, стакан безалкогольного пива, прохладительные напитки типа «light» и минеральная вода.

Безусловно, те, чья работа предполагает физическую активность, или те, кто серьезно занимается спортом, приготовят себе гораздо более калорийный перекус. Его энергетическая ценность вполне может составить 300–500 ккал. А вот желающие похудеть ограничатся 100–200 ккал. Для сравнения: в первом случае это может быть бутерброд с обычным жирным сыром и небольшая горсть грецких или других орешков, во втором случае – небольшой ломтик хлеба намажем обезжиренной сырной массой для бутербродов и посыпем произведение ароматными травками.

Тот, кому не грозит лишний вес, как правило, относится к выбору перекуса не столь вдумчиво, как человек, настроенный на похудение или поддержание формы. Но даже и не худеющему неплохо было бы задуматься над тем, что он ест, и не питаться исключительно бутербродами с колбасой – излишки животных жиров до добра еще никого не доводили. Выбирать второй завтрак или полдник с умом еще никому не повредило. А для этого необходимы минимальные знания о том, чем хороши те или иные продукты: сливочное масло снабдит организм витамином А, шоколад богат потассием, а арахис – витамином Е. В любом случае, главное правило остается незыблемым – разнообразие и умеренность.

Самое сложное в организации перекусов – это борьба с соблазнами. Особенно тяжело бывает бороться тому, кого коварный червячок обычно атакует дома. Ноги сами несут на кухню, а дальше – инспекция содержимого холодильника и кухонных шкафов. Самым верным решением было бы объявить окончательный мораторий на различные вредности и не держать дома ни печенья, ни варенья. Но такие драконовские меры, естественно, не актуальны, если живете вы не в гордом одиночестве, а с теми, кто совсем не желает ради вашей талии отказаться от высококалорийных продуктов. Единственное спасение в таком случае – держать эти продукты в самом дальнем закоулке кухонных закромов. Пока будете до них добираться, голос совести, возможно, и сработает.

И вообще, в борьбе с внезапными приступами голода – главное, выиграть время. Занять чем-нибудь голову и руки, чтобы не хватать что ни попадя и не тянуть это в рот. Чем занять? Например, приготовлением этого самого перекуса!

Если вы привыкли пользоваться миксером, вот несколько рецептов испанских низкокалорийных коктейлей, которые, как принято считать, не только вкусны, но и имеют множество побочных сугубо положительных эффектов.

♦ Обезжиренные молоко, йогурт или кефир с черносливом или изюмом. Такой коктейль особенно ценен своим легким слабительным эффектом.

♦ Йогурт с кусочками любых фруктов. Йогурт способствует хорошему пищеварению, а фрукты радуют организм витаминами.

♦ Фруктово-мятный коктейль. Принято считать, что мятный чай в сочетании с киви особенно хорош для курильщиков. Киви восполняет потери витамина С, а мята успокаивает желудок и способствует свежести дыхания.

Добро пожаловать на кухню

Первое, что явилось взору Санчо, это целый бычок, насаженный на вертел из цельного вяза и жарившийся на огне, в коем пылала добрая поленница дров, шесть же котлов, стоявших вокруг костра, формою своею не напоминали обыкновенные котлы. Скорее это были бочки, способные вместить груды мяса: они столь неприметно вбирали в себя и поглощали бараньи туши, точно это были не бараньи туши, а голуби; освежеванным зайцам и ощипанным курам, висевшим на деревьях и ожидавшим своего погребения в котлах, не было числа; видимо-невидимо битой птицы и всевозможной дичи было развешено на деревьях, чтобы провялить ее. Санчо насчитал свыше шестидесяти бурдюков вместимостью более двух арроб каждый и, как оказалось впоследствии, с вином лучших сортов; белоснежный хлеб был свален в кучи, как обыкновенно сваливают зерно на гумне; сыры, сложенные, как кирпичи, образовывали целую стену; два чана с маслом поболее красильных служили для жаренья изделий из теста; поджаренное тесто вытаскивали громадными лопатами и бросали в стоявший тут же чан с медом. Поваров и поварих было более пятидесяти, и все они, как на подбор, казались опрятными, расторопными и довольными. В просторном брюхе бычка было зашито двенадцать маленьких молоденьких поросят, отчего мясо его должно было стать еще вкуснее и нежнее. В большом ящике находились пряности всех сортов: видно было, что их покупали не фунтами, а целыми арробами. Словом, свадебное угощение было чисто деревенское, но зато столь обильное, что его хватило бы на целое войско.

Представляете себе застывшего с раскрытым ртом при виде всего этого великолепия Санчо Пансу? Со времен Дон Кихота и его верного оруженосца прошли века, и многое изменилось. Надо сказать, что испанская кухня с каждым днем становится все изящнее и легче, хотя и не отказывается от старинных традиций. В Испании полно ресторанов, где тебе подадут впечатляющий своими размерами, истекающий жиром, зажаренный на решетке бочок молодого ягненка. Или огромный говяжий бифштекс с сырной подливкой. Или подкопченые свиные ребра с ломтями жареного картофеля. А многие хозяйки не расстаются с принципом, унаследованным от прабабушек: чем жирнее и наваристее, тем лучше. И все же такие блюда относятся скорее к кухне выходного дня или к праздничному меню. Пропаганда здорового образа жизни делает свое дело: средиземноморская

диета с ее изобилием овощных, рыбных и легких мясных блюд отодвигает на задний план сытные блюда староиспанской кухни, которая, кстати, по праву может считаться одной из героинь «Дон Кихота».

Но мы с вами заглянем сейчас на испанскую современную кухню и посмотрим, что же рекомендуют специалисты по питанию тем, кто готов взяться за контроль над собственным весом.

Всем, кто когда-нибудь занимался готовкой, известно ощущение: вот уже и готовое блюдо на столе, и едоки расселись, только сам повар не чувствует голода. Наелся повар или повариха, конечно, не запахами. Просто пока кашеварил, отщипнул кусочек, потом попробовал на предмет соли, затем проверил, готово ли, понравилось – попробовал еще раз.

А представьте себе, каково приходится профессиональным поварам, которые пропадают на кухне целыми днями? Таким, например, как моя хорошая испанская подруга по имени Йоланда. В Испании довольно распространены небольшие, человек на восемь-десять общежития для студентов или работающей молодежи. Йоли работает в одном из таких пансионов поварихой и полностью отвечает за дневное меню. Тем не менее, Йоли сохранила прекрасную фигуру, хотя и утверждает, что должна все время следить за собой, потому что склонна набирать вес очень быстро.

«Если есть возможность, стараюсь никогда не готовить на голодный желудок, – рассказала мне Йоланда свои секреты. – Варить обед начинаю сразу после завтрака или, если хочу приготовить его с вечера, – после ужина. Ужин готовлю после того, как перекусила что-нибудь на полдник, или после обеда. Еще очень помогает отвлечься жевательная резинка, например, с сильным мятным вкусом – забываешь про аппетитные запахи. Но это подходит только очень хорошим хозяйкам, которым опыт позволяет практически не пробовать блюда при готовке. Хорошо отвлекает телевизор или радио на кухне. А вообще же, от излишков, а заодно и от кухонных запахов мне помогает избавляться ходьба пешком. По возможности не пользуюсь ни автобусом, ни машиной».

В пансионе, где работает Йоланда, живут девушки-студентки, поэтому поварихе приходится думать не только над тем, как не потолстеть самой, но еще переживать и за стройность своих постоялиц.

«До этого я готовила в мужском пансионе. Кухня там, конечно, тоже должна была быть здоровой, но мужчины не считали калорий, как мои девчонки, – смеется Йоланда. – Здесь

если джинсы перестали сходиться в талии – отказ от десертов. Если у подруги через месяц свадьба – никаких подливок и соусов. И тому подобное. Но в целом, главное – следить за тем, чтобы блюда не были жирными. Тогда все довольны, и джинсы застегиваются!»

Вот несколько трюков от Йоланды, которые она успешно применяет на своей кухне.

♦ Всегда срезать весь видимый жир с сырого мяса или курицы. С птицы снимать кожу.

♦ Кроме варки и тушения не забывать о том, что микроволновка и запекание в духовке в фольге – не менее прекрасные способы, которые позволяют сделать добавку жира при готовке минимальной.

♦ Если предпочтение отдается жарке, сковорода должна быть непригорающей, потому что бороться с прилипающей ко дну едой можно только одним способом – добавлять больше и больше масла.

♦ Неплохо обзавестись чугунной сковородой-гриль (плоская, с ребристой поверхностью). Такие сковороды очень распространены в Испании, на них принято жарить как мясо, так и рыбу, а замечательны они тем, что при жарке необходим минимум масла, ведь благодаря рифленому дну продукт не соприкасается полностью с основанием сковороды.

♦ Для того чтобы куриный или мясной бульон превратился в обезжиренный, нужно поставить его на несколько часов в холодильник, а затем снять ложкой жир, застывший на поверхности.

Испанцы традиционно любят жарить в большом количестве раскаленного оливкового масла. Жареный картофель по-испански – полухрустящий, напоминающий знакомую всем картошку фри. Однако хороший повар обязательно выложит готовое блюдо на тарелку, покрытую бумажной салфеткой, для того чтобы бумага впитала в себя излишки жира.

Желающим похудеть следовало бы совершенно отказаться от жареных блюд. Масло растительного происхождения хорошего качества (оливковое, подсолнечное) способно придать замечательный вкус отваренным, приготовленным на пару или в духовке овощам, мясу, рыбе. Если мы добавляем масло в уже готовое блюдо, нам легче контролировать жирность блюда. Просто следует держать в голове цифру: столовая ложка – это 10 миллиграммов масла и соответственно 90 ккал.

Худеющим также придется исключить при готовке тех или

иных блюд обваливание в муке или в сухарях или делать это только от случая к случаю.

Не соблазняйте меня! Я худею!

Испанцы обожают ходить друг к другу в гости, на обеды или на ужины. Любят устраивать застолья на такие праздники, как свадьба, крестины или дни рождения. Обожают время от времени выбираться на субботний ужин в ресторан, а в обычный день попивать пиво с друзьями в барах или в летних кафе. При таком напряженном графике выходов в люди, согласитесь, худеющему приходится прибегать к самым изощренным и хорошо продуманным уловкам, чтобы продержаться и не отказаться от собственных диетических планов.

Проблема настолько актуальна, что даже диетологи поняли – пациентам нужно помочь. Как же противостоять соблазнам, атакующим нас со всех сторон?

Когда ты на диете, а кто-то «добрый» толкает тебя в бок и подвигает поближе лакомые кусочки – дескать, съешь немножко, ничего тебе от этого не будет, – бороться порой бывает очень сложно. С другой стороны, как ни парадоксально это звучит, известно, что многие люди едят больше, когда ужинают или обедают в одиночестве. Видимо, погрузившись в свои думы, едоки-одиночки отправляют в рот большее количество кусков. Именно поэтому рекомендуется, по возможности, садиться за стол с кем-нибудь.

Конечно, такой вариант гораздо привлекательнее, если обедающий с вами человек поддерживает ваши диетические устремления и не расхваливает громогласно когда-то обожаемые вами жирные сосиски или макароны под сливочно-сырным соусом. В любом случае, главное – раз и навсегда покончить с привычкой поглощать еду в компании дружественного вам телевизора или меланхолично жевать в сопровождении толстого детективного романа. То, что когда-то нам говорили наши мамы о вреде чтения или телевизора во время еды, на самом деле верно – за едой надо думать о еде и контролировать съеденное.

А вот пословица «когда я ем, я глух и нем», по крайней мере, испанцам совершенно не подходит. В этой стране застолье предназначено не только для утоления голода, но и для общения. В неспешной беседе есть и свой плюс – пока собеседник выговорится, ты тщательно прожуешь очередной кусок, отправленный в рот. Тщательное пережевывание пищи, как известно, способствует более быстрому насыщению и хорошему пищеварению.

Представьте себе, что вы оказались на званом банкете, где все одеты исключительно в вечерние платья и фраки. Вот уж откуда

вы, скорее всего, выйдете с чувством легкого голода! Почему? Потому что больше половины отведенного под трапезу времени будет потрачено на разговоры и вежливые улыбки. А еще потому что званый банкет – это не семейный ужин. На домашнем, свойском мероприятии, если становится понятно, что для десерта в животе места не осталось, ремень ослабляется на пару дырочек – и проблема решена! В вечернем платье у нас такой номер не прошел бы! Казалось бы, мелочи, но из них вытекает такая вот уловка: затяните ремешок потуже, как в старой пословице, если знаете, что предстоит долгое застолье со сменой блюд. И увидите, как быстро вы наедитесь.

Кстати, о смене блюд. Если речь не идет о званом обеде или ужине, куда приглашены гости, если это обычная семейная трапеза, которой, к тому же, распоряжаетесь вы, не водружайте в середину стола кастрюлю с супом или с жарким. Достаточно будет положить каждому его порцию. Кому будет мало – пусть сходит за добавкой.

Еще один трюк, который можно применить в целях укрощения собственного аппетита, – это почаще класть на тарелку столовые приборы во время еды. Опять же, вообразите себе званый банкет в высшем свете. Ну разве стали бы мы там без разбору отправлять в рот все, что видим на столе. Нет! Деликатно отведав небольшой кусочек мяса, мы сделали бы передышку для светской беседы. Вести с набитым ртом светские застольные разговоры невозможно. Так же, впрочем, как и неудобно общаться, размахивая в ходе беседы вилкой.

Если же ужин или обед все же обернулся донельзя заполненным желудком, корить себя не стоит. Способ для компенсации последствий необузданного аппетита имеется – физические нагрузки.

Копилка вопросов и ответов: сомнения развеет диетолог

Все, кто следит за собой, знают: путь к хорошей фигуре и крепкому здоровью полон проб и ошибок. Особенно поднаторели в этом любители пробовать на себе самые разные диеты. В процессе подготовки этой книги я советовалась с несколькими испанскими диетологами. Выяснилось, что вопросы, которые ежедневно задают им пациенты, весьма похожи. Приведем здесь самые распространенные сомнения, которые приходится разрешать специалистам по питанию.

Правда ли, что самым здоровым завтраком будет стакан фруктового сока?

Вряд ли это можно назвать завтраком. Если вы здоровы и вам предстоит день, полный забот и разных дел, вам необходим полноценный завтрак. Давайте включим в него что-то из фруктов или тот же самый сок. Обязательны углеводы (хлеб, печенье, немного каши для тех, кто к ней привык) и молочные продукты (йогурт, молоко в чистом виде, чай или кофе с молоком).

Правда ли, что чайная ложка оливкового масла в чистом виде по утрам очень полезна для организма?

О пользе оливкового масла вообще все мы знаем. Оно составляет неотъемлемую часть средиземноморской диеты. Однако трудно сказать, что потребление масла натощак в чистом виде может доставить кому-то удовольствие. Но есть смысл заменить сливочное масло для утреннего бутерброда на ложку оливкового.

Верно ли, что мы можем похудеть, если будем тщательно пережевывать пищу?

Если мы жуем медленно, мы съедаем меньше. Тот, кто ест в спешке, чувствует голод вплоть до того момента, как желудок будет заполнен и даже увеличится в объеме. В этом случае мы имеем дело с перееданием. Поэтому все диетологи рекомендуют есть медленно, не торопясь.

Что такое правильная потеря веса?

Похудеть правильно – это значит расстаться с лишним жиром, а не с мускулами и не с водой, которая тоже необходима организму. Для того чтобы достичь этой цели, как правило,

бывает достаточно сократить ежедневный рацион, уменьшив его на 500 ккал, и заняться физической активностью (ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде, нагрузка в фитнес-зале или даже просто ежедневный 15-минутный комплекс упражнений, который вам нравится). Что касается темпов потери веса, то все зависит от исходных показателей худеющего. В целом же не рекомендуется терять 5–10 % веса в период от 6 месяцев до года.

Можно ли похудеть, если пить много воды, например, перед едой или после нее?

В обычной воде – нулевое содержание килокалорий, поэтому все равно, когда мы ее пьем. Если мы здоровы, организм сам регулирует потребление воды. Если мы испытываем жажду, логично не терпеть, а просто выпить стакан воды. Но это не относится к напиткам, содержащим сахар (в том числе и к сокам). Их употребление, действительно, нужно ограничивать.

Тот, кто бросил курить, неизбежно потолстеет?

К сожалению, в большинстве случаев бывшие курильщики на самом деле несколько прибавляют в весе, особенно, на первых порах. Во-первых, экс-курильщика так и тянет что-нибудь пожевать просто для того, чтобы чем-нибудь себя занять. Во-вторых, регулярное потребление никотина заставляет организм курильщика сжигать больше калорий. Оба эти фактора могут спровоцировать увеличение веса до 5–6 кг. Выход один – ограничить себя в еде и уделить особое внимание физической активности.

Действительно ли, что кто-то толстеет от определенных продуктов, а кто-то может есть их сколько угодно, но ограничивать себя в других блюдах?

Любой продукт питания характеризует определенное количество калорий, которое никак не меняется в зависимости от того, кто это продукт потребляет. Энергетическая ценность 10 г масла растительного происхождения равна 90 килокалориям, и этот показатель одинаков для всех. Индивидуальный подход к тем или иным продуктам умело используется для манипулирования клиентами некоторых диетологических частных центров, это всего лишь удочка, на которую легко ловятся потерявшие надежду сбросить лишние килограммы пациенты.

Почему многие из нас с возрастом толстеют? На фотографиях десятилетней давности мы зачастую всегда

стройнее, нежели сегодня?

Причину нужно искать, прежде всего, в смене наших собственных привычек. Например, в 20-летнем возрасте многие из нас ведут гораздо более активный образ жизни, чем тогда, когда нам исполняется 30 и появляются новые заботы. Скорее всего, вы просто меньше двигаетесь и больше едите, просто потому, что такой режим обусловлен вашим новым распорядком, работой, заботой о доме и детях. Вам просто нужно пересмотреть и попытаться изменить ваш актуальный образ жизни.

Чернослив, изюм, орешки – правда ли, что от них очень толстеют?

Во всем нужно знать меру. Сухофрукты, орехи отличаются высокой энергетической ценностью. Если вы привыкли ими перекусывать, ограничьтесь несколькими орешками вместо целой пачки, парой слив или небольшой горстью изюма вместо упаковки. Однако верно и то, что жир, содержащийся в орехах или семенах подсолнечника, не способствует образованию холестерина, в отличие от животных жиров.

Говорят, что красный чай, яблочный уксус или ананас помогают похудеть.

Если бы это было так, на свете просто не было бы людей с лишним весом. К сожалению, чудес не бывает. Если ваш диетолог настаивает на обратном и пытается внушить вам, что вы похудеете при помощи неких чудодейственных капсул, сиропа или таблеток, знайте, что вами, скорее всего, манипулируют.

Правда ли, что исключив из меню все углеводосодержащие продукты, человек может быстро похудеть?

К диетам, исключающим в строгом порядке продукты любого рода, следует относиться с подозрением. Режим питания, из которого исключены углеводы, не может считаться сбалансированным. Лишившись углеводов, организм будет пополнять запас калорий из жировых и белковых источников. Нас действительно ждет быстрая потеря веса, но за счет избытков воды, скопившейся в организме, и за счет мышечной ткани. А вот жир останется на месте. Грамм углеводов и грамм белков дают организму 4 ккал. Грамм жира – уже девять. Логично, что правильная диета, направленная на снижение веса, основывается, прежде всего, на снижении в меню доли жира. Кроме того, так называемые «сложные» углеводы (хлеб, картофель, крупы) снабжают организм клетчаткой. А та, в свою очередь, помогает держать в узде аппетит.

Правда ли, что таблетки активированного угля помогают в борьбе с лишним весом?

Это один из тех случаев, когда люди, желающие расстаться с лишним весом, полагают, что им поможет сделать это некое чудо. Активированный уголь оказался в списке таких вот «волшебных» субстанций, благодаря своему свойству снижать абсорбирование организмом человека определенных вредных веществ. Однако это не имеет никакого отношения к процессу потери веса. Наивно думать, что активированный уголь заставит исчезнуть запасы жира, скопившиеся в организме, или каким-то образом нейтрализует только что съеденный слишком калорийный обед.

Действительно ли существует некий ген, благодаря которому, полнота передается из поколения в поколение?

Генетическое происхождение ожирения, действительно, подтверждено многими исследованиями. Но диета, правильное питание, движение тоже могут сделать многое. Очень часто лишний вес передается из поколения в поколения лишь по той простой причине, что в семье не желают питаться правильно, ссылаясь на то, что «у нас и прабабушка была очень толстой, ничего с этим не поделать». К сожалению, подобные убеждения крайне неверны. Смена привычек очень быстро может доказать, что генетические причины не всесильны.

Что делать тем, кто просто не может обуздать свой аппетит?

Тем, кто страдает перееданием, следует взять за правило никогда не пропускать положенный прием пищи. Иначе даже легкое чувство голода способно спровоцировать приступ настоящего обжорства. Настоящими союзниками в борьбе с перееданием могут считаться сложные углеводы. Их источниками являются хлеб, макароны, крупы, картофель. Блюда, содержащие сложные углеводы, обязательно должны включаться в ежедневный рацион. Особенно важно наличие углеводных блюд вечером, в меню ужина. Толстеют ведь не от макарон, а от жирных соусов к ним. Не от хлеба, а от масла и сыра, без которых иные люди хлеб просто не признают. Между тем, пара столовых ложек макарон или картофелина, сваренная в мундире, – прекрасное дополнение к вечернему салату из свежих овощей.

Многие диеты обеспечивают в течение нескольких недель потерю нескольких килограммов, но никак не сказываются на объемах, к примеру, талии. С чем это связано?

В течение первых 10–15 дней следования четкому режиму организм избавляется, прежде всего, от излишков воды. А вот талия или бедра уменьшаются в объеме тогда, когда мы расстаемся уже не с водой, а с излишками жира. И этот процесс начинается, как правило, не раньше, чем через две недели дисциплинированного следования грамотной диете.

Очень часто самые различные диеты провоцируют у тех, кто им следует, резкие перепады настроения. Кто-то легко впадает в гнев, а кто-то неожиданно для себя оказывается на грани полудепрессивного состояния. Можно ли этого избежать?

Самый лучший способ избежать плохого настроения – это постараться не концентроваться на мысли «я сижу на диете». И попробовать отвлечь себя самыми разными способами – увлечься каким-то делом, заняться спортом, просто выйти на прогулку или сходить куда-нибудь с друзьями. Если же совсем невмоготу, стоит несколько увеличить размер блюд, предполагаемых диетой. Стоит время от времени напоминать себе, что первые результаты диеты в один прекрасный день обязательно станут очевидными, а следовательно, неизбежно поднимутся и настроение, и самооценка.

Правда ли, что если есть фрукты перед едой, это поможет похудеть?

Ясно, что никакой фрукт сам по себе не способствует похуданию. Но съеденные незадолго до обеда яблоко, персик или апельсин способны помочь обуздать аппетит тем, кто страдает от его избытка.

Глава 5

Жизнь в движении

Во время одной из своих встреч с диетологом, недоумевая по поводу того, что вес мой застрял на одном месте и никак не хотел снижаться, несмотря на все мои усилия, я сказала: «Ничего не понимаю! Ведь в спортзале я занимаюсь два раза в неделю по часу!»

«Два раза? – переспросил меня врач. – Но в неделе-то семь дней, а вовсе не два».

Простейшая арифметика, не так ли? Занятиям я уделяла два вечера. А остальные пять?

Конечно, мой диетолог ни в коем случае не намекал на то, чтобы я посвящала спорту любую свободную минуту. Очевидным было одно – физическую нагрузку нужно было увеличить и распределить равномерно на всю неделю.

Меньше есть и больше двигаться. Именно эту формулу использует большинство диетологов в мире для своих пациентов. Человек толстеет потому, что калорийность его меню превышает ежедневные энергетические затраты. Конечно, испанские диетологи вовсе не безжалостные монстры и не сажают никого насильно на велотренажер. Но любая диета, прописанная врачом, обязательно будет сопровождаться деликатной пометкой: «Желательна умеренная физическая нагрузка».

Все давно рассчитано и подсчитано. Жир – это топливо. Тело аккумулирует его в том случае, если мы не сумели расходовать, сжечь то, что получили вместе с едой. Жир – это наши энергетические резервы. Однако если мы ведем малоподвижный образ жизни, если под рукой у нас всегда есть готовая еда, если даже в самую суровую зиму мы не мерзнем, благодаря теплой одежде и отоплению, этими резервами мы никогда не воспользуемся. И поэтому они превращаются в мертвый и ненужный балласт. Кстати, топливо, отложенное про запас, обладает огромным потенциалом – килограмм жира способен обесчечить нас энергией для того, чтобы бежать без передышки в течение целых 20 часов!

Если вы обратитесь с вопросом, как похудеть, к тренеру в испанских залах фитнеса, большинство специалистов ответит вам, что, во-первых, следует забыть о голодных и суровых диетах. Во-вторых, потеря лишнего веса должна быть постепенной. И в-третьих, тому, кто желает похудеть, необходимо позаботиться о постоянных физических нагрузках. Если же мы попросим у тренера какую-нибудь диету, рекомендация, скорее всего, будет краткой, но предельно ясной – исключить продукты с высоким

содержанием жира и сахара, а все остальное попытаться кушать в меньших, чем раньше, количествах.

Обдумывая свой план физической активности, стоит поставить во главу угла тот же самый принцип, которому мы следуем, избегая жестоких в своих ограничениях диет: никаких крайностей! Пробежать в одно утро несколько километров после долгих лет ничегонеделанья – такой спорт обернется лишь во вред. Кроме того, отобьет любое желание к дальнейшим физическим упражнениям, потому что после неожиданной и сильной физической нагрузки человек, как правило, обнаруживает сильнейшую усталость, не говоря уже о мышечной боли, которая обязательно постигнет нетренированные мышцы.

Средняя, но продолжительная, а главное, постоянная, а не время от времени, физическая нагрузка – это то, что нам нужно.

Любая физическая активность подразумевает расход калорий. Эти калории имеют углеводное или жировое происхождение. Надо иметь в виду, что запасы углеводов сгорают гораздо быстрее, чем это происходит с жиром. Во время коротких, но интенсивных физических нагрузок горят углеводы, а вот продолжительные физические упражнения средней интенсивности способствуют ликвидации жировых запасов. Именно поэтому час ходьбы бодрым шагом гораздо эффективнее для похудания, чем 10 минут быстрого бега на последнем издыхании. Нетренированному организму такая пробежка не принесет ничего, кроме повышенного пульса и усталости.

Хорошо иллюстрирует этот закон распространенный в Испании пример с костром. Физическая нагрузка – это огонь, жир – толстое полено, трудно поддающееся пламени, а углеводы – это тонкий хворост, при помощи которого мы разводим огонь. Хворост быстро воспламеняется и столь же легко сгорает. Если мы хотим развести сильный и яркий огонь, нам понадобится много хвороста. Толстое же полено при этом, скорее всего, так и не загорится – у него просто не будет времени, ведь хворост истлеет очень быстро. Если же мы задались целью медленно, но верно сжечь полено, мы не будем тратить хворост сразу, а станем добавлять ветки в огонь постепенно, чтобы поддерживать полено горящим.

Этот пример прекрасно объясняет, почему умеренная физическая нагрузка (ходьба, легкий бег, аэробика, велосипедные прогулки или велотренажер) предпочтительнее для сжигания жира, чем короткие, нерегулярные и требующие больших усилий упражнения.

Голодная диета – не только не помощник, но и враг. Того, кто ее практикует, она способна ввергнуть в состояние постоянной

усталости. А вот уменьшение ежедневной дозы калорий вместе с увеличением физической нагрузки – это, действительно, путь к похуданию. Что же касается того, где и чем начать заниматься, то каждый выбирает сам. Кому-то подходят коллективные занятия в фитнес-клубе. Кто-то чувствует себя комфортно там же, но в тренажерном зале. Кто-то предпочитает 15 минут домашней гимнастики. Кого-то «выгуливает» по полчаса в день собственная собака. Кто-то ходит пешком на работу. Кто-то любит легкие пробежки по парку. Кто-то, наконец-то, обзавелся абонементом в бассейн, а кто-то регулярно выезжает с друзьями на велопрогулки. Главное – заниматься тем, что тебе по-настоящему нравится.

Физкультура с удовольствием

Диета не должна предполагать страданий, а физическая активность обязана приносить радость, а не выматывать. Эту мысль пытаются внушить своим подопечным испанские диетологи вместе с тренерами в фитнес-клубах. Было бы странно, если бы специалисты придерживались иной идеологии, ведь радоваться жизни – это вполне по-испански, а вот страдать и ущемлять себя в чем-либо испанцам чуждо. Подобную философию подтверждает распространенное среди испанцев выражение: «Будем жить, ведь жизнь – это всего лишь два дня, сегодня и завтра».

Поэтому многие специалисты настаивают на следующей мотивации к занятиям спортом и движению вообще: помимо поддержания хорошей физической формы, физическая нагрузка помогает поддерживать душевное равновесие.

Мир кажется вам серым, а на душе и вовсе чернее ночи?

Даже психотерапевты все чаще рекомендуют своим пациентам физическую активность. Причина легко объяснима: под воздействием физических нагрузок наше тело вырабатывает эндорфины и серотонин. Именно эти вещества являются одними из самых распространенных компонентов лекарств, которые назначаются депрессивным больным. Кроме того, сумев убедить такого пациента в необходимости движения, доктор убивает и еще одного зайца. Люди со склонностью к депрессии часто игнорируют свой внешний вид, физические же упражнения заставляют их, в конце концов, поверить, что не все потеряно. Ведь если ты не разучился управлять собственным телом, значит, сумеешь справиться и со своими переживаниями.

Какой вид занятий выбрать?

Лучше, если это будут занятия не в одиночку. От аэробики в группе в фитнес-зале до прогулок бодрым шагом или пробежек в парке с подругой – подходит все.

Вам кажется, что гадкий утенок по сравнению с вами был просто красавцем? Вы перестали себе нравиться?

На помощь стоит призвать не только косметические средства и умелого парикмахера. Ни то, ни другое, конечно, не помешает. Но в расчете на перспективу, стоит задуматься о более долговременной тактике. Испанцы говорят, что тот, кто уделяет должное внимание спорту, всегда выглядит моложе своих лет. С этим не поспоришь. Стройная осанка, подтянутая фигура, свежий цвет лица – все это не заставит себя ждать, как только вы хотя бы немного втянетесь в новый ритм.

Какой вид занятий выбрать?

Тому, кто всерьез задумался о регулярных занятиях фитнесом, следует отнестись к вопросу с полной серьезностью. Если вы выбрали для занятий некий фитнес-центр, самым правильным решением будет для начала пообщаться с тренером и послушать, что посоветует вам он. Если же вы занимаетесь самостоятельно, помните о трех китах, которые делают регулярную физическую нагрузку эффективной. Лучше всего, если мы сочетаем кардиоупражнения (бег, велосипед, аэробика, стэп) с упражнениями, которые призваны укреплять мышцы (тренажеры, шейпинг и т. д.). Отдельное место в программе тренировок занимают так называемые упражнения на растяжку. Обычно тренеры в спортклубах посвящают растяжке последние несколько минут занятий. Впрочем, те, кто желает почувствовать свои мышцы, могут обратить внимание на йогу, пилатес, стретчинг. Эти виды фитнеса давно уже стали популярны во всем мире. Приятные потягивания под расслабляющую музыку призваны бороться со стрессом, а по ходу дела укреплять мышечные ткани.

В любом случае, каждый выбирает то, что больше нравится. Конечно, можно упражняться через силу, посещая те занятия, которые утомляют, музыкальное сопровождение которых раздражает, а в голове при всем этом одна-единственная мысль: «Поскорее бы все это закончилось!» Но долго ли продлится подобный искусственный энтузиазм?

Фитнес-занятия, как и модель питания, мы выбираем для того, чтобы лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, поэтому очень важно действительно получать удовольствие от физической нагрузки. Есть люди, которым стоит огромных усилий заниматься аэробикой. Дело в координации движений. Если таковая развита слабо, у человека уйдут месяцы на то, чтобы худо-бедно успевать за тренером. Если же перед таким человеком поставить еще и стэп-платформу, это сооружение способно будет ввергнуть его просто в полную растерянность. Одна моя знакомая говорила мне, что от пируэтов, которые она пыталась выдавать вокруг стэп-платформы, следуя за тренером, у нее начинала кружиться голова.

Если с вами происходило нечто подобное, не отчаивайтесь, а знайте: координацию можно развить. После этого аэробные тренировки начнут приносить вам просто огромное удовольствие. Если же вы хотите получать удовольствие от занятий прямо сейчас, подумайте над каким-либо другим видом нагрузки.

При выборе подходящих занятий значение имеет все – наша подготовленность, темперамент, музыкальные вкусы. Очень может быть, что ваша подруга просто без ума от латинских танцев. Вам же там делать будет совершенно нечего, если подобная музыка вас раздражает. Кто-то с удовольствием отрешается на занятиях йогой или пилатесом от всех повседневных проблем, а кого-то такой спокойный ритм и убаюкивающий голос тренера ввергает в полусонное состояние. Кто-то получает настоящий заряд энергии от занятий спиннингом (коллективные уроки на велотренажерах), а кто-то, задыхаясь, начинает ненавидеть все на свете уже на пятой минуте тренировки.

«Завтра начинаю заниматься спортом!» – такой решительный переход от сидячего образа жизни к спортивному может быть похвальным, но рациональным его вряд ли назовешь. Броситься в фитнес как в омут головой, конечно, можно, но не лучше ли для начала все обдумать? Скажем, мотивация присутствует – вы намерены сбросить при помощи физических упражнений несколько килограммов. Как сделать так, чтобы будущие усилия, затраченное время и деньги, действительно, привели вас к желаемой цели? Одна моя знакомая решила однажды избавиться раз и навсегда от довольно круглого животика и рассудила так: «Чтобы живот убрать, нужно его тренировать». Начав с 30–50 упражнений на пресс на домашнем коврике, она постепенно довела их количество до двух сотен, однако брюшко упорно не желало сдаваться! «Наверное, это уже навсегда, такая, значит, у меня конституция», – сокрушалась подруга. Разочарованная, она собрала остатки силы воли и отправилась записываться в фитнес-клуб. Каково же было ее удивление, когда тренер в клубе заверила, что даже через год усиленного качания пресса живот все равно бы не сдался. Моя подруга усиленно накачивала мышцы, а вот жир, так уютно окутавший новоявленные мускулы, оставался на месте. И уничтожать его нужно было при помощи аэробной нагрузки. Проще говоря: бегать, прыгать, заниматься танцами, аэробикой. И лишь параллельно с процессом сжигания жировых запасов следовало укреплять мышцы брюшного пресса. А также заботиться о питании: минимум сладкого и жирного, порции более скромного по сравнению с привычным размера.

Физическая активность – неизменное условие для хорошего самочувствия и обязательное условие для тех, кто решил похудеть. Для того чтобы физические упражнения принесли заметный результат, нужно следовать лишь нескольким правилам.

1. *Занятия должны быть регулярными.*

Если мы решили оставить в стороне сидячий образ жизни, попытки не должны ограничиваться только лишь порывами «с понедельника возьмусь». Нагрузка, пусть самая умеренная, должна быть постоянной. Заметьте, это правило очень похоже на то, каким должно быть, по мнению испанских диетологов, правильное питание. Нет никакого смысла объедаться в течение недели для того, чтобы потом месяц сидеть на зеленом салате. В постоянстве – залог успеха. Но так же, как не стоит корить себя за кусок торта, праздничный ужин или просто «срыв» без причины, не стоит убиваться, если занятость или даже просто лень не позволили вам в течение какого-то периода продолжать тренировки. Смысла в самобичевании нет никакого, а вот подняться с мягкого кресла и выдворить самого себя хотя бы на получасовую прогулку бодрым шагом – это, действительно, поможет сдвинуться с мертвой точки.

2. *Нагрузка должна быть умеренной.*

Нет никакого смысла в том, чтобы задыхаясь, через силу выполнять упражнения или на следующий день после занятий отмачивать ноющие мышцы в ванной с горячей водой и просить у кого-то помощи для того, чтобы поднять со стула свое измученное непосильными физическими упражнениями тело. Никакой пользы подобный спорт не приносит. Параллель с питанием можно провести и здесь. Умеренность и отсутствие перегибов – только при таком подходе можно добиться того, чтобы и правильное питание, и равномерные физические нагрузки стали нормой жизни.

3. *Реально рассчитывать свои силы.*

Зачем обещать себе то, что, скорее всего, ты никогда не сможешь выполнить? «Ну и что, что прихожу с работы поздно, что дома ждут дела по хозяйству. Соберу в кулак силу воли и займусь спортом!» К сожалению, далеко не все мы обладаем железной волей. Есть ли смысл гнать себя, уставшего после рабочего дня, в фитнес-клуб? Долго ли протянут подобные благие намерения? Когда задачей является оставить сидячий образ жизни, а не подготовка к участию в олимпиаде, стоит поискать тот тип занятий, который не вступает в конфликт с нашим распорядком дня. 10 минут ежедневных утренних легких упражнений, выгуливание собаки бодрым шагом, игра в мяч с малышом на детской площадке. Вариантов множество, главное – хорошо поискать!

Фитнес: заблуждения и реальность

Удивительно, но слухи и домыслы о физических упражнениях так же, как и о питании и диетах, очень часто похожи вне зависимости от страны, в которой они распространены. Приведем здесь самые распространенные сомнения, которые приходится комментировать испанским специалистам по фитнесу.

Миф 1

Многие из тех, кто усиленно занимался спортом или фитнесом, оставив занятия, неизбежно толстеют.

Наверняка вы тоже слышали чью-то грустную историю: «Представь себе, с Нового года и до самого отпуска я потела в спортзале. Скольких трудов мне стоило привести себя в форму. И что же? Всего-то за пару месяцев перерыва вернулось все, с чем так долго боролась!» Ирония судьбы заключается еще и в том, что быстрее всего восстанавливают утраченное так называемые «проблемные зоны», то есть именно те части нашего капризного тела, которые мы так стремились укротить!

Однако физические упражнения здесь абсолютно не виноваты. Однажды начав заниматься фитнесом, мы, как правило, получаем достаточную дозу мотивации для того, чтобы одновременно заботиться о правильном питании. Согласитесь, вернувшись с тренировки, мало кто решится восстанавливать расход энергии куском торта! Подобная дисциплинированность часто дает сбой, когда тренировки прекращаются. «Я в хорошей форме, могу себе позволить, не зря ведь столько страдала, да и вообще, я в отпуске». И так далее. В результате питание оказывается, может быть, даже еще более калорийным, чем это было до тренировочно-похудательной эпопеи. А поскольку занятия закончены, организм лишен возможности сжигать ненужное топливо. Организм откладывает его про запас в виде жировой прослойки.

Миф 2

Сяду на «голодную» диету – похудею и без спорта!

Именно женщины склонны к непостоянству в еде: еще вчера сидела на строгой диете, а сегодня «я вся такая загадочная, такая необъяснимая», наплевать на диеты, ем что хочу! Реакцию организма на подобные метания испанские диетологи часто называют растерянностью: обмен веществ теряется в догадках и сбивается с ритма. «Вот уже месяц сижу на строжайшей диете, но не сбросила ни грамма», – в такого рода жалобах нет ни грамма

кокетства. Организм привыкает довольствоваться малым, ему хватает того, что он получает с ежедневного скудного диетического рациона, а жировые запасы он оставляет на черный день. Что же делать? Искать еще более строгую диету? Ни в коем случае! Выйти из порочного круга поможет физическая нагрузка. Занятия помогут не только сжигать калории, но и активизируют обмен веществ. Тело понимает, что от него теперь требуется нечто большее, чем переваривать скудный обед. К тому же физическая нагрузка постепенно делает мышцы более крепкими. А сильные мышцы, как известно, предполагают больший расход энергии. Отсюда вывод: когда мы видим, что, несмотря на все наши диетические усилия, вес упорно не желает уходить, выход один – движение. Только так мы сможем заставить заработать вновь разленившийся обмен веществ.

Миф 3

Если ты занимаешься на силовых тренажерах или с гантелями, а затем по каким-то причинам оставляешь занятия, накачанные мышцы трансформируются в жир.

Любые упражения, направленные на укрепление мышечных тканей, ускоряют обмен веществ. Проблема, как всегда, появляется, когда человек перестает заниматься – тело уже не нуждается в наработанных мышцах и постепенно их теряет. Не начав вовремя контролировать питание, мы, скорее всего, примемся толстеть, ведь уровень физической нагрузки уменьшился. Мускулы будут исчезать, а их место займет жир. Однако сами видите – силовые тренировки здесь ни при чем, виноват лишь более расслабленный ритм жизни при отсутствии привычных занятий.

Не стоит впадать и в другую крайность – переходить на полуголодное существование, чтобы компенсировать недостаток физической нагрузки. Организм, который обычно использует в качестве энергетического источника углеводный запас и немного жира, решает не тратить самое дорогое – жир. В результате дальнейших поисков энергии топливом становится мышечная масса. Если забросив занятия спортом, мы садимся на голодную диету и продолжаем терять в весе, потери эти происходят исключительно за счет мышечной массы, а строптивый жир, будьте уверены, остается на месте до последнего. Этакий неприкосновенный запас.

Миф 4

Потею – значит худею?

Специальные нейлоновые пояса и бриджи, которые должны

способствовать активному потоотделению во время занятий спортом, можно встретить практически во всех испанских магазинах спортинвентаря. Парадокс заключается в том, что ни один здравомыслящий тренер никогда не посоветует своему подопечному надевать все это для тренировок. Тем не менее, вера в то, что «эффект сауны» способствует постройнению, настолько крепка, что поклонники этой теории готовы заворачиваться во все, что попадется под руку. В ход идут пищевая пленка, фольга, мешки для мусора, которые, безусловно, отлично подходят для обертывания обширных поверхностей. Желаемый результат, как правило, легко достижим – обильное потовыделение не заставляет себя ждать, а вместе с ним усталость и потеря сил.

А теперь, внимание! Снимайте ваш нейлоновый пояс и освобождайтесь от полиэтиленовой пленки – вы страдали абсолютно зря. Потея, вы теряли не жир, а воду. А что касается основного приобретения, то оно носит название «обезвоживание организма».

Во время занятий спортом первое, что мы теряем, – это воду. Она уходит за счет пота. Затем, по мере продолжительности занятий, начинают гореть углеводы и после – жиры. Показательно, что весь этот приятный процесс сгорания начинается не ранее, чем на 15-й минуте тренировки.

Любое усилие требует от нас энергетических затрат. Основными же источниками энергии являются углеводы и жиры, но ни в коем случае не вода. Не верите? Тогда залейте в бензобак вашей машины минералку и проверьте, тронется ли автомобиль с места.

Хороший тренер никогда не посоветует нам обматываться пленкой. С точностью до наоборот – он будет беспрестанно напоминать своим потеющим подопечным: «Пейте воду, потерю жидкости надо восполнять». Что же касается одежды, то она должна соответствовать времени года и температуре в помещении. Уверяю вас, никто еще не постройнел, занимаясь аэробикой в тулупе и в валенках!

На прогулку выходи!

Так же, как и в России, ходьба пешком почитается испанцами как самый доступный вид спорта. Действительно, вам не нужно покупать абонемент. Вы не нуждаетесь в дорогостоящих тренажерах. Вы сами выбираете время для тренировки. Вы обеспечиваете себе легкую и приятную нагрузку. Во время занятия вы можете слушать музыку или радио в наушниках или просто рассматривать окрестности. Если вы выбираетесь на прогулку не в одиночестве, вы можете вести приятную беседу. Достоинства ходьбы можно перечислять долго, а вот недостатков у этого вида физической активности нет.

Заглянув утром в любой из испанских городских парков, вы обязательно увидите там торопливо шагающих, по-спортивному одетых людей. Ту же самую картину можно наблюдать и на не самых загруженных транспортом городских магистралях. На испанских пляжах всегда обращают на себя внимание те, кто бодро шагает вдоль прибоя, предпочитая «загар на ходу» лежанию без движения на пляжном полотенце.

Куда идут все эти люди? Цель у каждого своя: избавиться от риска сердечных заболеваний, диабета, остеопороза и прочего «букета», который грозит тому, кто предпочитает сидячий образ жизни. Испанские медики неустанно рекомендуют населению встать с дивана, поборов собственную лень.

Надо сказать, что призывы эти не остаются неуслышанными. Главная причина – испанцы совсем не любят сидеть дома. Причиной тому, наверное, климат. В серые, пасмурные дни вы заметите, что на улицах гораздо меньше людей, чем в хорошую, солнечную погоду. Впрочем, те, кто по-настоящему не считает себя домоседом, не пугается ни зимнего холода, ни резкого ветра (да-да, и в Испании бывает зима!).

Исключительная испанская склонность к общению помогает испанцам всегда находить себе компанию для пешей прогулки. Люди объединяются в клубы для пеших походов, к примеру, в горах. Городские жители присоединяются к акциям, типичным названием которых может быть, например, «полчаса пешком». И, в конце концов, совершенно не считается зазорным, если одна соседка пригласит другую совершать каждый вечер бодрую прогулку по окрестностям.

Безусловно, регулярные пешие прогулки возможны только тогда, когда они органично вписываются в ежедневное расписание человека. Занятый работающий человек скорее всего предпочтет им все же фитнес-клуб по той простой причине, что

клуб располагается недалеко от офиса или от дома и предполагает четко фиксированные затраты по времени. Всем известно, что уставший на работе человек обычно возвращается домой, что называется, «без задних ног». И уж, конечно, не имеет ни малейшего желания натягивать кроссовки и вышагивать по аллеям близлежащего парка.

А вот многие испанские молодые мамы поступают совершенно правильно, когда предпочитают сидению на скамейке бодрый шаг с коляской впереди. То же самое и с владельцами собак: вместо того, чтобы топтаться на крыльце, многие устраивают своим питомцам километровые прогулки.

Любой доктор назовет нам десятки примеров положительного влияния ходьбы на организм человека. Вот только некоторые из них.

1. Ходьба укрепляет ноги и повышает сопротивляемость усталости.
2. Кровоснабжение в ногах улучшается, а значит, значительно снижается риск заполучить варикозное расширение вен, те самые малопривлекательные синевато-красные сеточки сосудов, которые доставляют столько огорчений и неприятных ощущений.
3. Риск заболевания диабетом в зрелом возрасте снижается.
4. Регулярные прогулки бодрым шагом укрепляют кости, а значит, предотвращают заболевание остеопорозом.
5. Пешие прогулки помогают нормализировать давление и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Тому, кто привык ходить пешком, легче справиться со стрессом и с нервным напряжением.
7. Ходьба – это одно из самых рекомендуемых средств по борьбе с бессонницей.
8. Многие медики рекомендуют своим пациентам, бросающим курить, ежедневную получасовую прогулку быстрым шагом в качестве отвлекающего средства.

Конечно же, ходьба помогает бороться с лишним весом. Но нужно помнить, что энергетические затраты бодро вышагивающего человека не столь велики – за полчаса этого упражнения мы тратим около 100 ккал. Это довольно небольшой расход, который моментально компенсируется парой ложечек сахара, добавленных в кофе или чай. Поэтому если мы ходим похудеть «на ходу», нам придется обязательно следить за калорийностью нашего питания. Проще говоря: уменьшить ежедневные порции, оставить в стороне сладкие и жирные блюда. Тому, кто решил совершать пешие прогулки, сделать это совсем

не трудно: стоит лишь напомнить себе, что тяжесть в желудке – далеко не лучший спутник легкой походки. Желание наедаться перед прогулкой отпадет само собой.

Впрочем, цифра, характеризующая затраты калорий, не универсальна. Многое зависит от комплекции и от степени подготовленности ходока. Мужчина, чей вес равен 75 кг, потратит около 230 ккал за часовую прогулку в небыстром темпе. Женщина, весящая 55 кг, израсходует во время такой же прогулки только 185 ккал. Но если оба они смогут развить в течение одного часа скорость в 6 км/ч, энергетические затраты увеличатся до 330 и 270 ккал сооответственно.

Тем, кто решил заняться ходьбой, испанские доктора советуют придерживаться следующей схемы.

Ежедневные 10 тысяч шагов (около 8 километров) помогают поддержать хорошую форму и способствуют крепкому здоровью. Тот, кто сможет превысить норму в 12 тысяч шагов каждый день и будет заботиться о своем питании, может рассчитывать на потерю веса. Если же за время нашей прогулки мы успеваем сделать более 17 тысяч шагов в бодром ритме (около 14 километров), речь уже идет об аэробной нагрузке высокой интенсивности.

Конечно, самостоятельно считать шаги – занятие практически невыполнимое. Тем, кто задался этой целью, поможет специальный небольшой аппарат-счетчик, который продается в спортивных магазинах.

Вряд ли кто-нибудь из нас сможет покрыть рекорд мирового чемпиона по спортивной ходьбе, мексиканца Бернарда Сегуры. Свой звездный час этот спортсмен пережил, когда судьи зафиксировали небывалые показатели: на дистанции в 20 километров мексиканцу удалось развить скорость 15 км/ч. Однако, если мы никогда не занимались чем-либо отдаленно напоминающим спортивные занятия, но нам все же удалось войти в ритм и начать регулярно совершать прогулки, мы можем гордиться собой. Ведь победа над собственной ленью – это тоже наш личный, маленький рекорд.

В Испании существует поговорка, сходная с распространенным в русском языке выражением «дорогу осилит идущий». Несмотря на кажущуюся легкость и доступность ходьбы, начинающие могут столкнуться с определенными трудностями. Одышка или боль в ногах – неприятные симптомы, о которых обязательно нужно сообщить врачу и послушать его совета. Хороший доктор непременно поможет пациенту найти свой ритм для того, чтобы прогулка приносила пользу, а все неприятные ощущения и последствия были напрочь исключены.

Одна моя знакомая пожилая испанская сеньора рассказывала

мне, как начала свои тренировки с более подготовленной подругой. Но уже после первых десяти минут попыток поспеть за компаньонкой, моя неподготовленная знакомая почувствовала, что в буквальном смысле задыхается. «Возможно, я просто слишком стара для того, чтобы начинать?» – спросила эта дама у своего лечащего врача. Однако тот предложил ей попробовать свою, индивидуальную схему тренировок. Теперь эта сеньора должна была делать остановку после 10–15 минут ходьбы и делать несколько глотков воды. Она должна была следить за тем, чтобы дыхание было ровным, а пульс – равномерным. Три таких периода по 10 минут складывались в получасовую прогулку – минимум, который нужен для того, чтобы ходьба приносила пользу.

Есть несколько секретов, которые пригодятся тем, кто всерьез решил сделать ходьбу своим видом постоянной физической активности. Эти несколько принципов постоянно напоминают новичкам организаторы различных испанских программ, цель которых – привлечь в ряды шагающих как можно больше новых почитателей.

♦ Начинайте без спешки. Увеличивайте скорость и дистанцию постепенно. Ваша цель – полчаса прогулки в бодром темпе, но если вы новичок, не торопитесь.

♦ Получайте удовольствие от того, что вы наблюдаете во время прогулки. Возможно, вам понравится слушать во время нее любимую музыку в наушниках. Гуляйте без цели и без определенного маршрута.

♦ Желательно начинать и заканчивать прогулку в довольно щадящем, небыстром темпе.

♦ Обувь и одежда должны быть удобными. Вы не должны мерзнуть и вам не должно быть жарко.

♦ Выпейте стакан воды до и после прогулки.

♦ Если вы только что поели, подождите хотя бы час перед тем, как выходить на прогулку.

♦ Будет просто здорово, если вы сможете шагать не в одиночестве, а с кем-то из ваших друзей. Попытайтесь найти единомышленников!

Любое неприятное ощущение во время прогулки (боль в груди, тошнота, головокружение) – признак того, что вы должны остановиться и отдохнуть, а после обязательно найдите время, чтобы проконсультироваться с врачом.

Глава 6

Сиеста: сон в летний день

«Обязательно нужно вздремнуть между обедом и ужином. Причем отдыхать нужно, удобно устроившись на кровати, сняв одежду. Заблуждаются люди, которые полагают: те, кто спит днем, меньше работают. После сиесты у человека всегда появляется больше сил. Сиеста превращает один день в целых два или, по крайней мере, в полтора», – именно так отзывался о традиционной испанской привычке послеобеденного отдыха известный в Испании журналист Карлос Эррера.

Другая знаменитость испанского литературного мира Франциско Умбраль назвал сиесту «величайшим изобретением латинской смекалки».

Но самым знаменитым определением сиесты, пожалуй, может считаться фраза классика испанской прозы Камило Хосе Селы. «Сиеста – это иберийская йога», – сказал однажды этот писатель и признался, что никогда не отказывается от возможности вздремнуть после обеда.

Говорят, что сиесту изобрели древние римляне. Им же мы обязаны названием этому моменту релакса: «сиеста» значит «шестой час». Если пиком активности человека в течение дня будут 9 часов утра, по прошествии шести часов, то есть в 15:00, как правило, наступает момент первого зевка. Древние римляне задумались о том, что с сонливостью и усталостью, которая одолевает человека в промежуток с 13:00 до 16:00, нужно что-то делать. Привычка давать себе передышку в течение дня прижилась на века. В пышных королевских дворцах Средневековья и позже жизнь после дневной трапезы замирала. Королям и придворным нужно было восстанавливать силы для бурной ночной светской жизни, полуночных балов и романтических авантюр.

Современная же судьба сиесты парадоксальна. В наше время любому школьнику известна научная база, под которую давно подведена необходимость вздремнуть после обеда: во время сна центральная нервная система, мозг человека отдыхают и готовятся к новым свершениям. Тем не менее, современный ритм жизни оставляет все меньше возможностей для того, чтобы вздремнуть в середине дня. Даже испанцам, которые издавна, как считается, привыкли к послеобеденному отдыху, далеко не всегда удается его осуществлять.

И все же, находясь в Испании, вы сразу почувствуете: это страна, в которой привычка к сиесте не собирается сдаваться просто так. Так, большинство небольших магазинчиков, контор и

парикмахерских очень часто закрывает свои двери для посетителей в 14:00. Табличка «открыто» появляется на них только в 17:00. Труднее приходится тем, чей рабочий график предполагает лишь обеденный перерыв и никак не рассчитан еще и на сон – именно в этом случае испанские медики говорят, что современность, увы, давно пошла в наступление на такую традиционную и здоровую привычку, как небольшой дневной тихий час.

В том, что медики высоко ценят сиесту, сомнения нет. Они напоминают – о необходимости небольшой передышки всегда заявляет такой непререкаемый авторитет, как биологические часы человека. К середине рабочего дня, к 18:00, организм сбавляет ритм в надежде на небольшой заслуженный отдых. Но отдохнуть удается не всегда. Чаще всего мы ищем заменитель короткому, но здоровому сну – чашку кофе или чая, например.

Между тем, специалисты-медики в Испании, стране с вековыми традициями сиесты, не устают повторять: если у вас есть возможность закрыть глаза и расслабиться в течение дня – сделайте это. У правильной сиесты есть главное правило. Спать нужно не больше часа и не меньше 15 минут. Именно четверть часа сна необходима организму для того, чтобы артериальное давление снизилось. Пониженное во время сна давление и более низкая температура тела – факторы, свидетельствующие о том, что организм, действительно, отдыхает.

Если же сиеста длится более часа, велика возможность того, что после пробуждения человеку будет трудно войти в нормальный ритм. Проще говоря – будет трудно окончательно проснуться. Виною этому – так называемая «инерция сна». Это тот самый перебор, о котором говорят «чем больше спишь, тем больше хочется». Тому, кто слишком затянул свой послеобеденный отдых, грозит опасность подняться с кровати или с дивана невыспавшимся и усталым. Самый неприятный эффект может наблюдаться с наступлением ночи: слишком длинный дневной тихий час способен спровоцировать ночную бессонницу.

О том, что сиеста – естественная необходимость организма, свидетельствует и такой факт: никто не нуждается в снотворном для того, чтобы вздремнуть после обеда. Скорее наоборот: глаза слипаются, человек зевает и, кажется, что все тело просит передышки. Стоит ли сопротивляться, если у вас действительно есть возможность прикорнуть на полчасика?

Еще один пример, подтверждающий пользу сиесты – это дети. Ребенку дошкольного возраста передышка в виде тихого часа просто необходима. У большинства детей, если они не отдохнули днем, поведение к вечеру меняется коренным образом – они

становятся капризными, внимание их рассеяно. Даже неизвестно откуда взявшаяся бурная активность не может обмануть родителей – перепады настроения свидетельствуют о том, что ребенок устал и перевозбужден. Что же касается более позднего, школьного возраста, многочисленные исследования говорят о том, что короткий дневной отдых идет школьникам только на пользу, пройденный утром материал закрепляется лучше. «После сытного обеда, по закону Архимеда, полагается поспать» – по всему видно, что эта старинная детская поговорка возникла не на пустом месте!

Небольшие испанские населенные пункты и деревни, как и в старые времена, «вымирают» на время сиесты. Изнуряющая жара и просто давнишняя привычка заставляют их обитателей прятаться по домам. Кому-то достаточно прохлады домашних стен, кто-то нуждается во включенном кондиционере. В больших же городах жизнь не замирает – ведь там давно перешли на общеевропейский распорядок дня. Но всем известно: новое – это хорошо забытое старое. В Мадриде и Барселоне одним за другим появляются специальные кафе-салоны отдыха. Клиенты этих заведений имеют в своем распоряжении полутемный зал с удобными раскладными креслами, в которых можно вытянуться, закрыть глаза и на полчаса оторваться от жизни мегаполиса, предавшись такой полезной дедовской привычке – сиесте.

Всем спать! (Испанские секреты борьбы с бессонницей)

Пожалуй, нет на свете такого человека, который хоть раз в жизни не сталкивался бы с обидной ситуацией – за окном глубокая ночь и давно пора спать, а сон все никак не приходит. Каких только способов не изобрело человечество для того, чтобы бороться с бессонницей. В ход идет все – от подсчета воображаемых овец до ночной прогулки, от стакана молока с медом до несчетного количества выкуренных сигарет.

Бессонница, или нарушение сна, не берется из ниоткуда. Если вы честно спросите себя, почему вы не могли заснуть всю прошедшую ночь, найти ответ будет совсем не трудно. Причины бессонницы лежат, как правило, на поверхности. Это может быть стресс, полученный на работе. Это могут быть проблемы, связанные с чем угодно. Их возможное решение вы неустанно прокручиваете в голове, даже отправившись в постель, и невольно сопротивляетесь, таким образом, сну. Кому-то, вопреки здравому смыслу, мешает уснуть чрезмерная усталость. Кто-то наоборот слишком активно боролся с сонливостью в течение дня, а теперь ругает себя за все лишние выпитые чашки кофе. Кого-то завтра ждут слишком важные дела или ответственные экзамены, кто-то наоборот переживает прошедший, наполненный событиями день.

Очень часто получается так: чем больше мы боимся не заснуть ночью, тем, действительно, труднее нам приходится. Тот, кто отправляется в постель с мыслью «попытаюсь заснуть, но вряд ли у меня что-то получится», скорее всего, на самом деле обречен на провал. Бессонница – не болезнь, она лишь показатель того, что «что-то не так». Человек, выяснивший и устранивший причину бессонницы, незамедлительно забывает о своих «белых ночах» и быстро оказывается способным вновь легко засыпать и прекрасно отдыхать в течение всей ночи.

Любой испанец поделится с вами поговоркой, которая очень популярна в этой стране, когда речь идет о ночном сне. «Нужно спать с холодной головой, с ногами в тепле и на полупустой желудок». Это крылатое выражение как нельзя лучше характеризует то комфортное состояние, которое необходимо для того, чтобы человек засыпал, едва коснувшись головой подушки. Если бы все, кто жалуется на бессонницу, выполняли все эти три правила отхода ко сну, медики слышали бы гораздо реже распространенную жалобу «доктор, у меня бессонница».

Интересно, что пожелание «держать голову в холоде»

предполагает не только комфортную температуру в помещении, предназначенном для сна, хотя и это тоже очень важно. Для хорошего сна необходимо проветрить не только спальню, но и голову, а это значит – изгнать из нее рой назойливых мыслей, окончательно и бесповоротно решив «подумать об этом завтра».

«На горячую голову спать не рекомендуется!» – смысл этой метафоры заключается в том, что отправляться в кровать можно, лишь утихомирив эмоции. Остатки дневных конфликтов и переживаний ни в коем случае не способствуют быстрому засыпанию. Отсюда золотое правило: сначала «остыть», а затем уже выключить в комнате свет и закрыть глаза.

Испанские бабушки знали, что озябнувшие ноги никак не способствуют быстрому засыпанию. В старые времена, в холодные месяцы вечерами члены семьи собирались за круглым столом, покрытым скатертью. Под столом, посередине стоял железный ящик, наполненный тлеющими углями или раскаленными камнями. Каждый член семьи занимался своими делами – вязанием, вышиванием или чтением, но в поздний час все вставали из-за стола и отправлялись в постель с комфортным ощущением тепла в ногах. Еще одна деревенская испанская традиция жива во многих сельских домах и по сей день: перед тем как лечь в кровать, ее согревают при помощи горячего, вынутого из печки и завернутого в материю камня.

Что же касается полупустого желудка, то здесь будет уместно вспомнить еще одну испанскую поговорку. «Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как бедняк». Испанцы, которые всегда умели ценить качественные блюда и приятные застолья, давно поняли – вечером на столе не должно быть и намека на излишества. Старым традициям вторит и современная наука, которая давно вычислила те полезные продукты и их составляющие, которые не только не мешают быстрому засыпанию, но и способствуют ему. Среди этих продуктов стоит обратить внимание на следующие.

Что поможет заснуть

Хлеб, картофель, рис, макароны – все они богаты углеводами, которые наш организм сжигает довольно медленно. Если наш ужин относительно богат углеводами, но беден белками (протеинами), мы настраиваем наше пищеварение, а значит, и организм в целом, на стабильный, неторопливый ритм, что способствует нормальному отходу ко сну.

Нежирное мясо и обезжиренные молочные продукты – это источник витамина B6, чья нехватка зачастую имеет отношение к появлению бессонницы.

Бананы, йогурт и тунец – богаты аминокислотами, они способствуют нормальному сну. Поэтому есть смысл включить их в меню ужина.

Скумбрия, сардина, лосось – эти виды рыбы богаты жирами, чью разновидность определяют как омега-3. Он легко усваивается организмом.

Семена подсолнечника, тыквы и льна – содержат значительное количество жирных кислот омега-6, благоприятно влияющих на нервную систему человека, а значит, имеют прямое отношение к здоровому сну.

Горячее молоко, ромашковый и липовый чай – эти напитки действуют успокаивающе и издавна применялись в качестве легкого средства, помогающего заснуть.

Салат. Не так давно ученые выяснили, что листья салата богаты веществами, оказывающими легкий снотворный эффект. Стоит попробовать разнообразить свой ужин легким зеленым блюдом.

Испанская апельсиновая вода против бессонницы

Было бы странно, если бы испанцы не имели своего, веками проверенного, фирменного рецепта против бессонницы. На самом деле таких рецептов много. Среди них – знакомые не только в Испании липовый и ромашковый отвары. Но истинно традиционным средством может считаться апельсиновый настой, особенно популярный, как и следовало ожидать, в регионах страны, богатых апельсиновыми плантациями.

Приготовить апельсиновую воду очень просто. Нам понадобятся один апельсин и стакан воды.

Апельсин хорошо вымыть, очистить кожуру и мелко порезать ее. Довести воду до кипения, добавить кожуру и кипятить на медленном огне в течение десяти минут. Полученный отвар процедить.

Для того чтобы побороть бессонницу, получившийся отвар выпивают перед отходом ко сну. Кстати, тот же самый отвар народная медицина рекомендует для хорошего пищеварения. В этом случае стакан апельсиновой воды нужно выпить сразу после еды.

К старинным средствам, помогающим заснуть, в Испании относят и так называемые «анисовые подушечки». Для того чтобы сделать такую «подушечку», нужно заполнить сушеным анисом небольшой мешочек из хлопчатобумажной или льняной ткани,

крепко его завязать и хранить под подушкой.

Еще один аромат против бессонницы – это запах лаванды. Комнату обязательно нужно хорошо проветрить, а затем наполнить ее ароматом этого растения. При этом можно воспользоваться как ароматическим маслом, так и сушеными цветками.

Что мешает заснуть

Кофе, чай, лимонады типа «кока-колы», шоколад – все эти напитки содержат кофеин, который способен развеять сон. Кофеин является стимулятором для нервной системы, и его эффект вполне может сохраниться как раз до момента отхода ко сну. Надо отметить, что все мы обладаем разной чувствительностью в отношении кофеина. Кому-то достаточно одной-двух чашек кофе, выпитых в течение дня для того, чтобы потом иметь трудности с засыпанием. С другой стороны, есть люди, которые заканчивают свой день чашечкой кофе и спокойно спят после этого ночью.

Алкоголь. Бокал вина или рюмка более крепкого алкогольного напитка перед сном – это палка о двух концах. Алкоголь в небольших дозах действительно может спровоцировать сонливость, но велика опасность того, что сон будет некрепким, человек проснется посреди ночи и вновь не сможет заснуть.

Любые слишком жирные продукты – они замедляют пищеварение, а кроме того, способствуют набору лишнего веса. Организм не только лишится полноценного ночного отдыха, но еще и будет усиленно работать, переваривая слишком плотный и жирный ужин, откладывая излишки в закрома в виде жировых складок.

Ночные приступы голода. Лучшее решение – попытаться раз и навсегда избавиться от привычки исследовать по ночам недра холодильника. Но, как говорится, легко сказать, гораздо сложнее сделать. В любом случае, если за полночь ноги сами собой несут вас на кухню, стоит попытаться утихомирить голод при помощи стакана йогурта, кефира или другого обезжиренного молочного продукта. Кому-то поможет утихомирить аппетит стакан ромашкового или липового чая с парой сухих печенек, кого-то устроит банан или яблоко. Главное – соблюдать меру. Ну а если разгулявшийся аппетит усмирить так и не удалось, покончив с ночной трапезой, не терзайтесь виноватыми мыслями на ночь: подумайте об этом завтра!

Аперитив по-испански

Аперитив – это своеобразная увертюра к основной трапезе. Он помогает настроиться на нее, способствует лучшему аппетиту и помогает увеличить количество желудочного сока, который необходим для хорошего пищеварения.

«Большая поваренная книга», Испания, 1997

Совместная трапеза для испанцев – это во многих случаях повод встретиться, пообщаться и получить новые кулинарные впечатления. И эти их привычки весьма заразительны. Иностранные туристы в Испании очень быстро осваивают местную привычку выбираться компанией вечером в оживленный район города и перемещаться от бара к бару для того, чтобы пробовать фирменные закуски того или иного заведения. Слово «tapas», означающее «маленькие закуски», очень быстро занимает достойное место в скромных познаниях неиспаноговорящих иностранцев. Сами же испанцы находят этому определению множество синонимов, среди которых будут знакомые всем «аперитив» или «канапе». Кроме того, в разных районах страны существуют свои собственные определения этим миниатюрным блюдам, многие из которых представляют собой настоящие шедевры и дают вволю разгуляться фантазии повара.

Испанцам не знакомо выражение «не ешь перед едой – испортишь аппетит». Более того, многие из них сочли бы такое высказывание настоящим кощунством. Оживленная беседа в сопровождении бокала вина и миниатюрных закусок – это лучший способ скоротать время в хорошей компании в ожидании обеда или ужина. Впрочем, очень часто такие закуски служат заменой основному приему пищи. Такой выбор оправдан разнообразием испанских tapas и еще тем, что традиционные блюда в миниатюре обычно чрезвычайно питательны и высококалорийны. Когда-то закуски были прерогативой исключительно барной стойки. Клиент не ел, а именно закусывал стоя. Современная же испанская кухня придает аперитиву настолько большое значение, что искусство его приготовления даже получило собственное название – кулинария в миниатюре. Всевозможным tapas стало тесно за барной стойкой, и они превратились в основные составляющие меню многих ресторанов. Пара-тройка таких закусок в сопровождении салата из свежих овощей вполне могут служить полноценным обедом.

Существует несколько версий относительно корней всеобщей испанской любви к аперитиву. Одна из них гласит, что tapas

родились благодаря испанскому средневековому королю Альфонсо Мудрому. Якобы, однажды приболев, король был вынужден принимать пищу маленькими порциями, а также распределять на целый день привычную обеденную дозу вина. Новая привычка показалась монарху настолько здоровой, что он распорядился: в тавернах Кастильского королевства вино подавать только в сопровождении пусть скромной, но закуски, дабы избежать, таким образом, быстрого проникновения винных паров в головы столующихся.

Другие источники полагают, что tapas обязаны своим появлением рабочему люду. Долгий рабочий день только так и можно было выдержать – сделать одну-две паузы для того, чтобы перекусить в ближайшей таверне, взбодриться хорошим глотком вина. Вино придавало и крестьянам, и рабочим энтузиазма и сил, а в зимнее время еще и действовало как согревающее средство. Что же касается жарких летних месяцев, издавна и по сей день на юге Испании к аперитиву подадут скорее не вино, а освежающий андалусийский гаспачо.

Между прочим, жители Андалусии уверены, что традиция миниатюрной кулинарии зародилась именно на их земле, и что ее изобрели местные трактирщики позапрошлого столетия. Это еще одна версия происхождения tapas. Ее сторонники утверждают, что именно в Андалусии додумались накрывать подаваемый стакан вина ломтиком сыра или домашней колбасы для того, чтобы оградить напиток от мошкары и прочих летающих насекомых. Кто-то говорит, правда, что дело было вовсе не в мошках, а в хитроумном расчете трактирщиков – небольшое, но аппетитное сопровождение к вину должно было пробудить в клиентах еще большее чувство жажды и голода. В поддержку андалусийской версии говорит и тот факт, что само слово «tapas» переводится с испанского как «крышки». То есть намекает на то, что когда-то небольшими закусками действительно что-то прикрывали.

Как бы там ни было, любовь к tapas распространилась по всей стране и даже вышла за ее пределы. Каждый регион Испании может похвастаться своими коронными закусочными блюдами. Где-то это будет небольшая тарелочка с ломтиками местного сыра, где-то вам обеспечат дегустацию местных колбасных изделий, и все они опять-таки уместятся на небольшой тарелке. Где-то традиционным аперитивом считаются ароматные жареные мелкие рыбешки, где-то – другие дары моря в пикантном соусе. Где-то в качестве закуски предложат вареное яйцо, фаршированное чем угодно – жареными шампиньонами, тунцом с майонезом, просто овощами. Где-то фарш будет полагаться уже к

небольшим перцам, и состав начинки будет каким угодно – от трески с томатом до сливочно-ветчинной смеси. Где-то это будут небольшие бутерброды, где-то – наполненые картофельным салатом корзиночки из пресного теста. В одних заведениях обожают подавать малюсенькие канапе, а в других – крошечные шпажки, на которых соседствуют оливки, кусочек сыра и крохотная маринованная рыбка-анчоус. Впрочем, и сами по себе оливки могут служить аперитивом, так же как и любимый по всей Испании картофельный омлет, который превращается из самостоятельного блюда в закуску, будучи нарезанным маленькими кусочками.

Конечно, питаться ежедневно одними tapas не полезно, а даже вредно. Однако любая испанская хозяйка владеет искусством приготовления аперитива по нескольким причинам. Первая и главная причина – научиться готовить маленькие закуски совсем не сложно. Вторая – эти оригинальные блюда вносят заметное разнообразие в обычное меню, а посему идея заменить хотя бы раз в неделю привычный ужин таким вот оригинальным, закусочным столом многим кажется очень привлекательной.

Кроме того, искусством приготовления и подачи аперитива великолепно владеют те испанские хозяйки, которые любят и умеют принимать гостей у себя дома. Нет лучшего способа занять гостей в ожидании званого обеда или ужина и перезнакомить их между собой. Всему этому послужит небольшой стол, на котором разместятся три-четыре блюда с закусками. Оливки или маринованные огурчики, колбасная или сырная нарезка, простые бутербродики в сопровождении вина или пива – это самый простой аперитив. Гости, чей аппетит был разбужен, по достоинству оценят основные блюда обеда или ужина. И о неловкости, которая иногда возникает в начале праздничного застолья в компаниях, где едоки не очень хорошо знают друг друга, после аперитива и вспоминать не придется.

Чесночно-томатный хлеб

Ломтики белого хлеба средней толщины поджарить на сковороде с небольшим количеством масла. Еще горячий хлеб натереть долькой чеснока. Разрезать пополам спелый помидор и пропитать тост томатным соком. Если тостов немного, плодами, как и чесноком, можно просто натереть хлебную поверхность. Если же мы готовим много тостов, желательно иметь под рукой

протертые томаты: спелые помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать и измельчить при помощи миксера или в блендере. А можно и протереть вручную.

Такие тосты можно подавать еще теплыми, но хороши они и в остывшем виде. Очень часто поверх тоста кладут тонкий ломтик хамона. По вкусу готовые тосты можно посолить.

Чтобы снизить калорийность чесночно-томатного хлеба, можно поджаривать ломтики не на сковороде, а в тостере или в духовке. Перед тем как приступить к натирке таких тостов чесноком, на них можно капнуть немного оливкового масла.

Баклажаны «Альмагро»

8 небольших баклажанов

чайная ложка соли

чайная ложка винного или яблочного уксуса

половина чайной ложки черного молотого перца и такое же количество красного перца

эстрагон

3–4 головки чеснока

лавровый лист

Поджарить целые головки чеснока. Очищенные и нарезанные вдоль баклажаны тушить в небольшом количестве воды. Туда же добавить уксус, перец (его количество можно уменьшить в зависимости от того, насколько острым мы хотим сделать блюдо), соль, один лавровый лист и немного эстрагона. Готовые баклажаны будут мягкими, но сами ломтики не потеряют свою форму. Баклажаны хранятся в маринаде, в котором они готовились, в холодильнике, в стеклянной посуде практически неограниченное количество времени. Баклажаны «Альмагро» подаются в холодном виде. При подаче на стол маринад слить, а сам ломтик можно свернуть в виде рулета.

Тунцовая масса с петрушкой для бутербродов

Тем, кто не желает, чтобы блюдо вышло слишком калорийным, рекомендуется воспользоваться консервированным в собственном соку тунцом. Более питательной эта бутербродная

масса получится, если для ее приготовления мы используем тунец, консервированый в масле.

Измельченные петрушку и чеснок смешать с рыбой. Для того чтобы масса приобрела нежную консистенцию, можно сделать это при помощи миксера. Добавить в массу майонез по вкусу. В качестве основы для бутербродов послужит свежий хлеб или тосты.

Фаршированные помидоры

Обычно фаршируют среднего размера томаты, но можно приготовить и маленькие помидорчики. Главное – аккуратно срезать верхнюю часть, освободить плод от мякоти, а затем столь же бережно наполнить его заранее приготовленным фаршем. Вариантов начинок для свежих плодов великое множество.

Весьма популярна в Испании, например, такая смесь: вареный рис, мелко нарезанные черные или зеленые оливки, мелко рубленое вареное яйцо, консервированный тунец, немного красного перца, тертый сыр и майонез. Все ингредиенты хорошо смешиваются. Полученной массой фаршируют свежие помидоры.

Картофель в горчичном соусе

1 кг картофеля среднего размера
столовая ложка оливкового масла
небольшая, мелко нарезанная луковица
150 мл свежих сливок
столовая ложка горчицы
столовая ложка мелко нарезанной петрушки
молотый красный перец по вкусу
соль

Очищенный и вымытый катрофель нарезать кружками толщиной примерно в полсантиметра. В кастрюле для тушения разогреть в масле на медленном огне нарезанный лук и дождаться, пока он станет прозрачным. Уложить в эту же кастрюлю картофель, добавить воды так, чтобы она покрывала корнеплоды. Когда вода закипит, убавить огонь, посолить, поперчить и тушить на слабом огне, пока картофель не станет

мягким.

Пока готовится картофель, приготовить соус. Хорошо смешать сливки с горчицей, подсолить, поперчить по желанию.

С готового картофеля слить воду, в которой он тушился, и переложить его в отдельное блюдо. Залить горчично-сливочным соусом, посыпать нарезанной петрушкой. Сервировать горячим или охлажденным.

Если это блюдо служит в качестве аперитива, его можно подать на общей тарелке, снабдив каждого из гостей вилкой и хлебом, на котором и уместятся ломтики картофеля. Но можно сервировать картофель в горчичном соусе и на индивидуальных тарелках.

Шампанское, но не простое, а испанское!

С уверенностью можно сказать, что французам никогда не удастся одолеть испанский патриотизм по отношению к родным, испанским обычным и игристым винам. Испанцы покупают французские вина редко, просто в качестве каприза. А что касается французского шампанского, большинство населения Испании наверняка никогда его просто и не пробовало. Зачем? Ведь все привыкли к своему отечественному, игристому напитку, разновидностей которого множество, но все они объединены общим названием: «cava» – по-испански это то же самое, что «champagne» по-французски. Испанские любители шампанского обязательно поправят того, кто в разговоре ненароком употребил французское слово. Дескать, внимательнее, пожалуйста, мы пьем не «шампань», в ведерке со льдом – именно испанская «кава».

Впрочем, трудно утверждать с полной уверенностью, была ли смена названия в свое время проявлением испанского патриотизма, или все-таки это случилось благодаря обстоятельствам. Последние же заключаются в следующем: в 1883 году испанцы подписали в Париже договор, согласно которому шампанским вином отныне мог называться только напиток, произведенный во французской провинции Шампань по запатентованному французами методу.

Справедливости ради стоит заметить, что подписание сего исторического документа было в большой мере делом добровольным. Многие страны в то время отказались подписывать данное «джентльменское соглашение». Например, американцы и чилийцы до сих пор выпускают игристые вина, на которых с чистой совестью пишется заветное слово «шампанское».

Именно открестившись от французского определения, испанские виноделы дали игристому вину собственного производства имя «cava» и начали, таким образом, символическую летопись родного пенного напитка.

К тому времени испанский регион Каталония, который и сейчас производит более 90 % испанских игристых вин, уже славился своими огромными и прекрасно ухоженными виноградниками. А тут подоспели еще и исследования великого французского ученого Луиса Пастера. Тот, как известно, доказал, что процесс брожения вызывается живыми микроорганизмами, и что этот процесс можно регулировать.

Испанские виноделы решили не отставать от французских коллег и взялись за серьезное изучение контроля над так называемой повторной ферментацией игристого вина. И в очень

скором времени испанская «кава» приобрела все самые лучшие качества высококачественного игристого вина – неповторимый золотой оттенок, легкие, сверкающие пузырьки, свой собственный аромат и вкус. Больше того, разновидностей «кавы» становилось с каждым годом все больше. Испанские виноделы подошли к своему делу по-настоящему творчески, варьировали время ферментации для того или иного вида вина, смешивали различные сорта винограда.

Испанские виноделы не только переняли от французов основные принципы изготовления шампанских вин, но и продолжили их, вложили много своего в эту не простую науку.

А еще испанцы прекрасно усвоили знаменитую фразу легендарной француженки мадам Помпадур. Большая любительница шампанского, она говорила, что только это вино способно сделать выпившую его женщину краше.

Сегодня «кава» украшает любой испанский праздничный стол. Более того, тенденция такова, что чаще и чаще игристое вино подают не к торжественному тосту, а в качестве аперитива или сопровождения к тем или иным блюдам. Это огромное преимущество игристого вина – оно способно придать любому столу исключительный, радостый оттенок.

Испанцы часто говорят, что игристое вино – это «вино дважды», поскольку в основе его изготовления лежит не одна, а целых две ферментации. Любовь испанцев к этому искристому напитку связана с той жизнерадостностью, которая так характерна для испанского национального характера и мировосприятия.

Специалисты-виноделы рекомендуют подавать «каву» или шампанское всегда холодным. Именно холодным, а не охлажденным. Новая тенденция – бокалы не наполняют, а наливают туда ровно столько вина, чтобы хватило на два-три глотка, чтобы истинный вкус напитка не улетучился вместе с воздушными искрами, которые так стремятся вырваться на волю из фужера.

Кстати, сами фужеры, точнее их форма, тоже претерпевают изменения. Профессионалы уверяют, что традиционные длинные и тонкие бокалы – не самый лучший вариант для современных игристых вин. Ведь последних стало так много, и все они обладают каждый своим, неповторимым вкусовым оттенком и ароматом. Раскрыть всю полноту красок поможет обычный винный бокал: сквозь его прозрачные стенки вполне можно насладиться неповторимым цветом хорошего напитка, увлекательным танцем воздушних пузырьков.

Не обошла игристое вино своим вниманием и испанская

кулинария.

Куриные грудки «a la cava» (на 4 порции)

4 куриные грудки
оливковое или другое растительное масло
соль
сок одного лимона
мука
100 мл игристого вина (шампанского)

С куриных грудок снять кожу и обвалять их в муке. Обжарить в глубокой сковороде или в кастрюле для тушения до легкого золотистого оттенка. Добавить лимонный сок и тушить в течение 10–12 минут, время от времени помешивая. Посолить. Под конец готовки влить шампанское. Если соус, в котором тушатся грудки, получается слишком густым, можно немного развести его водой (после этого блюдо обязательно следует довести до кипения). Добавить любые специи по желанию. Подавать с отварным рисом.

Глава 7

Солнечное коварство

Одна моя подруга, впервые побывавшая в отпуске на испанском острове Майорка, вернувшись домой, под родное северное небо, сказала: «В Испании никакой макияж тебе не нужен. Проснулась утром – и уже красивая».

Безусловно, доля истины в этом есть – ничто нас не красит так, как отдых, свежий воздух, легкий загар и морские купания. Двадцать отпускных дней в году – это прекрасно, но мало. С этим согласятся и россияне, и испанцы, которые обычно располагают теми же самыми тремя неделями отпуска и так же, как и туристы-иностранцы, стремятся получить от отдыха максимум удовольствия. Но хорошо выглядеть хочется не только в отпускной период. Что касается обыденности, то любая испанка, мало-мальски ухаживающая за собой, расскажет вам о том, что то самое солнце, о котором мечтает любой отпускник, может превратиться из друга в самого что ни на есть врага.

Одно дело переусердствовать с загаром один раз в году. В этом случае жертва неумеренности, как все мы знаем, вначале становится похожей на вытащенного из кипятка рака, потом, стеная, переживает боль и неудобства, а затем начинает потихоньку «облезать». Обгорать на солнце – вредно. А еще хуже – игнорировать возможный негативный эффект от солнечных лучей, будучи жителем южной страны, проводя под солнцем почти 365 дней в году. Поэтому жителям и жительницам Испании приходится быть всегда начеку.

Солнце безжалостно сушит кожу. На нежном кожном покрове могут появиться не милые веснушки, а пигментные пятна, бороться с которыми, увы, чрезвычайно сложно даже при помощи самых свежих и новаторских методов косметологии. Пересушенная кожа медленно, но верно теряет свою эластичность, что означает – здравствуйте, морщины, первые и будущие! Особенно боится резкого солнечного света кожа вокруг глаз. На яркие лучи солнца она со временем отвечает «лучиками» – сеточкой мелких морщин. Расстройство, которое приносят «лучики» его обладательнице, не имеет ничего общего с жизнерадостным названием этих морщинок. Последним штрихом в картине злодеяний ультрафиолетовых лучей будет их негативный эффект по отношению к волосам. Хотите иметь тусклые, ломкие, сухие волосы? Загорайте без всякой защиты, забыв про кепки, панамы, платки, а также специальные солнцезащитные бальзамы.

Если бы солнце знало обо всем, что вменяют ему в вину, оно

немедленно покраснело бы и ретировалось в смущении за ближайшую тучку!

Но, конечно, солнце не виновато. Виноваты незнание, нежелание и безответственность некоторых «пользователей» ультрафиолета. Безответственность в данном случае – не громкое слово. Потому что неумеренные солнечные ванны способны стать причиной не только вышеописанных эстетических проблем, но и спровоцировать заболевания кожного покрова, в том числе онкологические.

Сейчас, пожалуй, ни одна испанка не выйдет на пляж, не бросив предварительно в пляжную сумку или корзину защитный солнечный крем. Не говоря уже о мамах, которые усиленно натирают детей кремами с высокой степенью защиты прежде, чем отправить их резвиться в морских волнах и строить башни из песка. Столь повышенной сознательности способствуют, конечно, постоянные напоминания дерматологов о том, что обращаться с солнцем нужно осторожнее. Интересно, что многие пожилые испанские сеньоры очень сожалеют о том, что 30–50 лет назад такого разнообразия солнцезащитных средств и в помине не было. А самой большой защитой для маленьких загоральщиков был детский крем, традиционная «Nivea» или растительное масло. Многие из тех дам, кто 30 лет назад загорал до черноты, сегодня с сожалением смотрят на пигментные пятна на собственных руках и лице – грустное напоминание о шоколадном загаре и нерасторопности науки, которая десятилетия назад смотрела на вредные последствия ультрафиолетовых ванн сквозь пальцы.

Еще одним врагом следящих за собой испанок является здешний сухой климат. Жительницы не прибрежных районов прекрасно знают, как сушат кожу высокая температура и отсутствие сколь либо заметных признаков влажности в воздухе. Регионов, где пролившийся дождик – праздник, в Испании хватает. К нехватке влажности в больших городах добавляется загазованность и пыль. Все вместе – это самая что ни на есть благоприятная среда для преждевременного увядания кожи, если ее хозяйка забросила необходимый ежедневный самоуход.

Суммируя вышесказанное: красота испанок имеет отнюдь не меньшее количество потенциальных врагов, чем красота жительниц, скажем, российского севера. Сухой горячий испанский ветер в этом смысле вполне можно сопоставить с ледяным воздухом российской зимы, а излишек солнца может быть так же вреден, как и его недостаток. Расслабиться современной красавице нельзя ни там, ни тут. Остается быть все время начеку и следовать золотым правилам косметики: очищать,

увлажнять, питать и защищать.

Будь как Бандерас

В наших думах о красоте было бы несправедливо обойти вниманием мужской пол. Кто сказал, что мужчина красив сам собою? Возможно, так оно и было в середине прошлого века, а сейчас дамам подавай не только умытого и хорошо пахнущего представителя мужского пола, но также и ухоженного, со вкусом одетого. Все это для многих мужчин – уже не непосильная задача. Косметические фирмы усиленно заботятся о том, чтобы защитить мужчин от ранних морщин, облысения и, вообще, придать современному герою лоск и привлекательность.

Испанские мужчины давно забыли разного рода комплексы, и вы вполне можете встретить их в парфюмерном магазине за изучением полок с мужской косметикой. Те, кто хронически не переваривает хождение по магазинам, тоже вряд ли смогут отвертеться от вошедшего в моду ухода за собой: красивая упаковка с увлажняющим кремом перестала быть типичным подарком для женщин. Так же и комплимент «прекрасно выглядишь» в Испании вполне можно адресовать мужчине.

Что же беспокоит испанских мужчин в отношении собственного внешнего вида, и к какому решению проблемы они прибегают чаще всего?

Лысина

Сегодняшняя мода предписывает нам всем оставаться молодыми и свежими в течение многих лет. Учитывая то, что эликсир молодости еще не изобретен, трудно сказать, хорошо это или плохо – столь требовательно относиться к собственной внешности. Ответ каждый пусть выбирает сам. Но никто не будет спорить – так же, как большинство женщин пристально рассматривают в зеркале свое лицо в поисках возможных новых морщинок, так же и мужчины досадливо морщатся, обнаружив однажды, что их шевелюра теряет пышность.

Решение. Специалисты утверждают, что благодаря современным методам лечения, облысение можно остановить или, по крайней мере, задержать появление лысины на 10 лет. Главное, вовремя начать борьбу и сделать это в специализированной клинике с хорошей репутацией.

Тем, кому собственная лысина жить не мешает, специалисты по имиджу советуют постричь волосы как можно короче. Во-первых, предполагается, что вновь отрастающий волосяной покров будет крепче и здоровее. Во-вторых, обладатель такой очень-очень коротко стриженой головы мгновенно начинает

казаться на несколько лет моложе.

Седина

Парадоксально, но факт остается фактом, многие счастливые обладатели не лысины, а шевелюры тоже находят повод к огорчению – седина. Все было бы совсем не плохо, если бы седина всегда сохраняла благородный серебристый оттенок. Самый неприятный сюрприз, который могут преподнести седеющие волосы своему владельцу – это желтеющие пряди. Именно этот тусклый желтоватый оттенок и наводит грустные размышления на седеющего джентльмена.

Решение. Седеющие дамы поступают просто – красят волосы. С мужчинами в этом смысле сложнее – далеко не все готовы на столь решительный шаг. Да и полностью прокрашенная мужская шевелюра очень часто смотрится довольно странно. Спасением могут стать специальные легке оттеночные краски или шампуни, которые лишь маскируют седину. Такие средства не дают эффекта крашеных волос. Но для того, чтобы подобрать верный оттенок, лучше проконсультироваться со специалистом.

И еще одно важное замечание. Испанские парикмахеры, которые прекрасно изучили воздействие солнечных лучей на волосы, говорят, что именно прямой солнечный свет способствует пожелтению седины. Лучший способ защиты – специальные UV-спреи для волос.

Помятый вид

В каком-то смысле мужчинам повезло. Признаки явного старения начинают читаться на их лицах позже, чем это происходит с женщинами. Природа наградила мужчин более упругим кожным покровом, с более высоким уровнем содержания коллагена. Расслабляться, правда, тоже не стоит. Косметологи говорят, что мужчина стареет позже, но однажды начавшийся процесс протекает стремительнее.

Одарив мужчин более продолжительной молодостью, природа, однако, взяла реванш в другом. Мужская физиономия гораздо более склонна к характерной «помятости», чем женское лицо. Мешки и глубокие морщины под глазами, опухшие веки. Какая уж там вечная молодость после недосыпа или бурно проведенной ночи?

Решение. Мужчинам, как и женщинам, не рекомендуется забывать о существовании питательных и увлажняющих кремов. Причем, всегда нужно помнить, что ночью кожа раслаблена и процесс восстановления проходит вдвое быстрее, чем днем. Поэтому крем на ночь – это очень здоровая и полезная привычка.

А вот для того, чтобы бороться с мешками под глазами, помимо специальных косметических средств, актуален совет не злоупотреблять соленым в пище и консервами – консерванты тоже способствуют задержке жидкости в организме.

Натуральная косметика

На улицах испанских городов в течение дня вы наверняка обратите внимание на то, что испанки пользуются макияжем очень сдержанно. Другое дело – вечером в пятницу или в воскресенье – традиционное время для встречи с друзьями, похода в кафе или на ужин в ресторан. В некотором смысле повседневное скромное употребление косметики в чем-то объясняется климатом – кому захочется разгуливать под слоем тонального кремя или губной помады, когда на улице под 30? Кстати, именно эта же причина, как мне кажется, в некотором смысле объясняет приверженность большинства испанок к низкому каблуку. Высокий каблук испанки оставляют «на выход», и это поймет та, кто хоть раз провела на шпильках весь летний жаркий день, и поплатилась за это незабываемыми ощущениями: ноющими ступнями и распухшими щиколотками. Хотя, конечно, каблук или его отстутствие – это дело вкуса и личного выбора.

Несмотря на сдержанность в повседневном макияже, косметикой испанки интересуются и даже очень. И у салонов красоты, и у парфюмерных отделов, и у магазинов проблем с клиентками не бывает.

Говорят, что так называемая «домашняя косметика» получила столь широкое распространение в России по той причине, что социалистические времена нашей страны грешили недостатком, а то и полным отсутствием в магазинах всевозможных баночек и тюбиков, без которых большинство современных женщин не представляет себе жизни. Возможно, именно во времена тотального дефицита русская женщина изобрела рекордное количество всевозможных масок, косметических сливок и лосьонов, базируясь при этом на скромном содержимом своего «советского» холодильника.

Испанцы сталкивались с дефицитом разве что в тяжелые послевоенные годы. Но это был очень далекий и короткий период. Количество же народных косметических средств, знакомых испанкам, если не превосходит, то, по крайней мере, не уступает российскому многообразию. В том, что касается красоты, женская фантазия не знает ограничений. Ухищрения, к которым прибегают женщины со времен Клеопатры, не зависят от наполненности магазинных прилавков. Речь идет о естественном стремлении: хочу быть красивой, и буду ею! Вот сейчас только придумаю для этого что-нибудь новенькое.

Видимо, именно так родилось большинство косметических средств на базе ингредиентов из разряда «всегда под рукой».

Самый экзотичный совет встретился мне в одном женском испанском журнале, который проводил среди своих читательниц конкурс на лучший домашний рецепт красоты. «Каждое утро после умывания я открываю морозилку и на несколько секунд погружаю туда лицо. Холод мгновенно закрывает расширенные поры, лицо свежеет».

Не уверена, что этот совет имеет широкое распространение среди испанских женщин. Да и продуктам, заложенным в морозилку, такая процедура может, в конце концов, нанести непоправимый ущерб. К счастью, в испанской копилке рецептов домашней косметики найдутся и другие варианты, не угрожающие ни голове, ни содержимому морозильной камеры.

О том, что искусство приготовления домашних косметических средств в ходу в этой стране, свидетельствует огромное количество специальных травяных лавок, где можно купить ингредиенты для натуральной косметики – масла, глину разных видов, травяные настойки, сушеные травы. Традиция домашней косметологии берет свое начало много веков назад. При дворе испанских королей одними из самых уважаемых личностей были королевские аптекари. Миссией последних было не только следить за самочувствием царственных особ, но и помогать им сохранять великолепный внешний вид. Конечно, те старинные рецепты были гораздо сложнее и изощреннее тех, что дошли до нас. Тем не менее, большинство современных домашних средств гарантирует эффективность. Вот некоторые из тех, что знакомы сегодня большинству испанок.

Картофельное умывание

Если кожа воспалена после солнечных ванн, стоит попробовать привести ее в порядок при помощи легкого массажа с сырой натертой картошкой. Крахмал, содержащийся в картофеле, окажет на кожный покров успокаивающее действие.

Томатная регулирующая маска

Рекомендуется для жирной кожи, помогает предотвратить избыток жира. Помидор, очищенный от кожицы, растереть в пюре и добавить несколько капель лимона. Наложить маску на 10 минут. Такую маску следует делать раз в неделю.

Картофельная питательная маска

Прекрасно подойдет для жирной кожи, так как обладает питательными свойствами, но при этом практически не содержит жира. Вареный картофель растереть в пюре, добавить 2 столовые ложки молока и несколько капель лимонного сока. Через 20

минут смыть маску водой комнатной температуры.

Миндальная маска для сухой кожи

Миндальное масло обладает питательными свойствами и прекрасно смягчает сухую кожу. Несколько капель масла, добавленные в любую из масок (исключая предназначенные для жирной кожи), повысят ее эффективность. Для того чтобы приготовить миндальную маску по испанскому рецепту, нужно добавить несколько капель миндального масла, а также пару капель лимона в растретый до консистенции кашицы спелый помидор. Маску наносят на очищенную кожу лица и смывают через 20 минут.

Маска из йогурта для всех типов кожи

Хорошо смешать 100 г натурального йогурта, белок одного яйца, 1 чайную ложку меда. Смесь нанести на лицо. Смыть через 15 минут теплой водой, после чего ополоснуть лицо холодной водой.

Медовая очищающая маска для жирной кожи

Когда современные кремы и маски-пилинги еще не были изобретены, испанки в течение веков пользовались таким рецептом. В пару столовых ложек меда полужидкой консистенции добавить чайную ложку мелкой соли. Осторожными движениями массировать этой массой кожу лица в течение 2–3 минут.

Морковная маска против морщин

Отварить морковь и растереть ее в пюре нежной консистенции. Добавить пару ложечек меда и нанести смесь на лицо. Маску наносить 2 раза в неделю.

Экспресс-средство против мешков под глазами

Для того чтобы освежить глаза и сделать кожу вокруг них более упругой, понадобится жидкий глицерин, который можно купить в аптеке. Смешать яичный белок со столовой ложкой глицерина, нанести смесь на зону вокруг глаз и оставить до высыхания. Смыть средство и смазать кожу кремом.

Средиземноморская диета

Простые правила, аппетитные блюда, испанский колорит… от испанских мастеров

Иньяки Кубас,
шеф-повар ресторана «Yain» (г. Теруэль, Испания)

Луис Каркас и Хавьер Каркас,
ресторана «Casa Pedro» (г. Сарагоса, Испания)

Закуска с хамоном и яично-овощной начинкой

Наиболее распространенный ингредиент испанских закусок «тапас» – хамон

«Тапас» с грибами и хамоном

Минимум составляющих, максимум вкуса: свежая булочка,

немного жареных с чесноком грибов, чуть сыра, ломтик хамона.

«Тапас» со свежим сыром и копченой колбасой

Небольшой ломтик хлеба и недюжинная фантазия при выборе ингредиентов: так рождаются любимые испанцами мини-закуски.

Зеленый салат с финиками

Секрет многих блюд – в весьма нетипичных ингредиентах.

Теплый салат из стручковой фасоли с креветками

Стручковая фасоль и ягодный кисло-сладкий соус? Почему бы и нет!

Салат с тунцом, помидорами и яйцом

Классика «салатного» жанра.

Красные перчики, фаршированные треской

Овощи и рыба – отличное сочетание!

«Тортилья» с картофелем, яйцом, луком

Полноценное второе блюдо, ужин, ингредиент для бутерброда, все это – испанская «тортилья».

Испанский холодный суп гаспачо

Казалось бы, все просто. Протертый томат, огурец, немного чеснока и оливкового масла, но как же вкусно!

«Сальморехо» по-андалусски

Суп «сальморехо» – родной брат «гаспачо». Для его приготовления к овощным ингредиентам добавляют мякиш качественного деревенского белого хлеба.

Жареные сардины

Ловись, рыбка, маленькая, но вкусная!

Креветки-гриль

Перед подачей креветок, приготовленных на гриле, выжмите на готовое блюдо чуть лимонного сока.

Фасоль тушеная с добавлением томата

В испанской кухне применяется множество разновидностей фасоли, и у каждого вида есть свое имя, зачастую немного забавное: «фасолище», «рисинка» (мелкая фасоль)…

Мерлуза с овощами

Филе мерлузы, обжаренное на гриль-сковороде, прекрасно дополнит повседневное обеденное меню.

Скумбрия в маринаде

Скумбрия – рыба как будто не из «благородных» пород. Но и ее можно превратить в деликатес.

Лосось с овощным гарниром

Обжарить с двух сторон свежий стейк лосося или семги. Важно также подобрать правильное овощное сопровождение.

«Морской черт» с хамоном

Хамону сам черт – брат. Подтверждение тому – это блюдо.

Хек с овощным ассорти

К рыбе, запеченной в духовке или поджаренной на сковороде, подойдут любые овощи.

Треска с улитками и апельсиновой подливкой

Треска – рыба без изысков. А если дополнить блюдо из нее… улитками в необычном соусе?

Мясные котлеты «альбондигас»

В миниатюрные мясные котлетки испанцы часто добавляют кедровые орешки, а также различные ароматные травы, такие как тимьян или розмарин.

Паэлья

Испанская паэлья может включать самые разные ингредиенты: морепродукты, курицу, мясо кролика, овощи.

Стейк с салатом из манго

Чем больше овощей, тем вкуснее мясо!

Канелони с грибной начинкой под соусом «бешамель»

Испанцы с удовольствием готовят по рецептам своих итальянских соседей. Индивидуальность типичным «канелони» можно придать, декорировав блюдо.

Печеный картофель с розмарином

Несколько веточек розмарина придадут картофелю новый вкус и аромат.

Паста с томатным соусом

Макароны сварить, свежие томаты протомить с чесноком и ароматными травами на сковороде с добавлением оливкового масла. Аппетитное блюдо готово!

Десерт «Влюбленное дыхание», ведущий происхождение из испанского города Теруэль

Подготовьте мини-корзиночки из песочного теста. В свежий сыр добавьте сахар и желток. Запеките при температуре 180º.

Творожный десерт с ягодным желе и фисташками

Украсив творожную запеканку смородиновым желе, мы

превратим ее в изысканный десерт.

Белое вино

Отлично оттеняет вкус рыбы и морепродуктов. Большинство сыров также принято дегустировать именно в сопровождении белого вина.

Красное вино

По мнению испанских сомелье, прекрасно сочетается с блюдами из корнеплодов, к примеру, с блюдами из картофеля. А вот к томатам с их кисло-сладким вкусом лучше подошло бы белое вино.

notes

Примечания

1

«Aceite» в переводе с испанского значит «масло». – *Примеч. авт.*